А. А. СИНЕЛЬНИКОВА

# 327 РЕЦЕПТОВ ПРИ ДИСБАКТЕРИОЗЕ, ИЗЖОГЕ, МЕТЕОРИЗМЕ, ЗАПОРАХ

- Только для гурманов!
- Вкусно и полезно
- Никаких проблем с животом!

Еда, которая лечит

SHOUT
SHARE
IT

# Annotation

Боли в животе, ощущение вздутия от газов, диарея или запор часто возникают на фоне хронических заболеваний, но могут появиться и после обильного стола с острыми и жирными блюдами. Так что же делать? Как избавиться от этих проблем? Это зависит от многих факторов, и один из них — переход на рациональное питание. В данной книге представлены диеты, призванные решить «проблемы с животом», и 327 рецептов полезных, вкусных блюд.

Эта книга адресована всем, кто хочет жить активно и без проблем.

- А. А. Синельникова
  - 
  - Про проблемы с животом
  - Дисбактериоз
    - 
    - Причины дисбактериоза
    - Диета при дисбактериозе
      - 
      - Пребиотики
      - Пробиотики
    - Рецепты при дисбактериозе
      - Закуски
      - Супы
      - Вторые блюда
      - Десерт
      - Напитки
    - Народные средства при дисбактериозе
  - Метеоризм
    - 
    - Причины метеоризма
    - Диета при метеоризме
    - Рецепты блюд при метеоризме
      - Салаты
      - Супы
      - Мясные блюда
      - Запеканки
      - Десерты
    - Народные средства для лечения метеоризма
  - Изжога
    - 

        - Причины изжоги
        - Основные правила составления диеты при изжоге
        - Рецепты при изжоге
            - Супы
            - Вторые блюда
            - Десерт
        - Народные рецепты избавления от изжоги
    - Запор
        -
        - Причины запора
        - Диета при запоре
        - Рецепты при запорах
            - Салаты
            - Супы
            - Вторые блюда
            - Закуски, гарниры
            - Десерт
            - Напитки
        - Народные рецепты от запора
    - Заключение
    - Приложение
- notes
    - 1

# А. А. Синельникова
# 327 рецептов при дисбактериозе, изжоге, метеоризме, запорах

**НАШИ КНИГИ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ЛУЧШЕ!**

Защиту интеллектуальной собственности и прав ООО «Издательство „Вектор“» осуществляет юридическая компания «Усков и Партнеры»

**«Ты — то, что ты ешь»** — название популярного британского телешоу (You are what you eat) — стало непреложной истиной. Ни для кого давно не секрет, что наше питание определяет состояние нашего здоровья. Чаще всего мы задумываемся об этом, когда болезнь уже дала о себе знать… Но заняться здоровьем никогда не поздно. И в этом неоценимую помощь окажут наши книги серии «Еда, которая лечит».

Данная книга не является учебником по медицине. Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.

# Про проблемы с животом

«Проблемы с животом» — так деликатно обозначают колики, изжогу, запоры, метеоризм — признаки заболеваний желудочно-кишечного тракта. Кто из нас хотя бы раз в жизни не испытывал на себе подобные болезненные и неприятные ощущения? Боли в животе, ощущение раздутия от газов, диарея или запор часто возникают на фоне хронических заболеваний, но могут и неожиданно начаться после обильного стола с острыми и жирными блюдами. Любимые всеми праздники и семейные торжества с традиционными салатами из смеси разнообразных продуктов под высококалорийным майонезом, жареным мясом, тортами с масляным кремом, алкогольными и газированными напитками иногда оканчиваются неприятностями для системы пищеварения и теми самыми «проблемами с животом».

Усугубляет положение то, что отказываться за праздничным столом от предложенных блюд считается неприличным, отказ обижает хозяев, которые подкладывают еще и еще, стараясь «до отвала» накормить и напоить гостей, соответствуя законам гостеприимства, принятым в нашей стране. Понять это можно: традиция обильного застолья вернулась в страну в период «застоя», парадоксальным образом она противостояла тотальному дефициту — с трудом найденные продукты становились неким символом непотопляемости, умения достать, выкрутиться, выжить в сложных условиях. А несъеденный салат или кусок жирного гуся, оставшийся на тарелке, могли показать хозяевам, что их усилия были напрасными.

Однако понимание проблемы вовсе не означает ее решения, поскольку дефицита давно нет, а за столом по-прежнему трудно отказаться от многослойных, жирных блюд, тяжелых соусов, алкоголя, газированных сладких жидкостей, высококалорийных пирогов.

Общепит тоже не радует здоровой пищей: разнообразные забегаловки и кафе соблазняют фаст-фудом, которым можно быстро и сравнительно дешево насытиться. Высококалорийные, содержащие большое количество жиров и углеводов и не обладающие так необходимыми человеческому организму элементами энергетические батончики, чипсы, разнообразные сласти манят с прилавков магазинов и киосков.

Неправильное питание становится причиной дискомфорта в желудке, болей, распирающих газов, а также может стать базой для целого ряда хронических заболеваний желудочно-кишечного тракта.

Поскольку пища составляет основу нашего физического состояния, на нее следует обратить особое внимание, и желательно, до того, как возникнет дисфункция организма, проявляющаяся в болезнях пищеварительного тракта и не дающая вести нормальный образ жизни. В этой книге мы расскажем о том, что нужно есть для того, чтобы не испытывать чувство неловкости от отрыжки и выделения газов, чтобы не возникали приступы изжоги, не было запоров и других проявлений нездорового состояния под общим названием «дисбактериоз».

# Дисбактериоз

Дисбактериоз — собирательное понятие, не означающее самостоятельный вид болезни.

Дисбактериоз означает нарушение баланса в микрофлоре кишечника, при этом количество полезных бактерий уменьшается, а вредных патогенных или условно-патогенных растет. Недостаток полезных бактерий при дисбактериозе приводит к тому, что выделяется мало пищеварительных ферментов, в результате пища, попавшая в кишечник, начинает «бродить», что увеличивает рост болезнетворных микробов. Баланс микрофлоры еще более нарушается. При этом пища плохо переваривается, скапливается и загнивает в кишечнике, вызывая самые разнообразные неприятные ощущения, в том числе и боль. Кроме того, продукты гниения всасываются в кровь, что приводит к нарушению обмена веществ и воспалительным заболеваниям внутренних органов.

Проявление дисбактериоза выражаются по-разному: в виде тошноты, отрыжки, изжоги, запоров, метеоризма, неприятного привкуса, иногда специфического запаха изо рта. При острых проявлениях может подняться температура, появиться диарея, усилится метеоризм. Признаком дисбактериоза могут стать периодические расстройства пищеварения, при которых препараты, традиционно используемые для снятия болевых симптомов, не помогают или помогают только в течение короткого промежутка времени.

Дисбаланс микрофлоры при дисбактериозе может стать причиной целого ряда заболеваний.

• Дисбактериоз может стать причиной анемии, бронхиальной астмы, экземы и других болезней кожи, хронической усталости и даже депрессии.

• Из-за этого заболевания у многих людей в возрасте 30–40

лет заметно снижается иммунитет.

• При длительном дисбактериозе изменяется гормональный баланс. Особенно часто это происходит в организме женщин в постклимактерическом периоде: длительное нарушение баланса микрофлоры кишечника приводит к увеличению одних гормонов и снижению других, нарушению обмена кальция, следствием чего становится остеопороз.

• Нарушается аминокислотный обмен, возникает дефицит витаминов, что ведет к преждевременному старению организма.

• Дисбактериоз может лежать в основе хронических легочных заболеваний, способствовать нарушению дыхательной системы, приводя к частым бронхитам, болезням легких.

Чем больше нарушен баланс в микрофлоре желудочно-кишечного тракта, тем ярче выражен дисбактериоз и его последствия.

# Причины дисбактериоза

Причины дисбактериоза могут быть разные.

• Хронические заболевания пищеварительного тракта. Дисбактериоз проявляется при изменении кислотности организма: в щелочной или кислой среде определенные полезные бактерии не могут существовать и гибнут — это происходит при разных видах гастритов, язвах желудка и двенадцатиперстной кишки, гепатитах, холециститах и других болезнях ЖКТ.

• Причиной проблемы могут стать паразиты, попавшие в кишечник (глисты разрушают полезную микрофлору), микробное заражение (лямблии, сальмонеллы и другие микробы и вирусы, вызывающие острые кишечные заболевания). Дисбактериоз может грозить тем, кто непривычен к сырой воде.

• Другая причина дисбактериоза — стресс, который может возникнуть как от внешних обстоятельств, воздействующих на психику человека, так и от перемены климата, пищи и воды, от которых организм испытывает физический стресс. Тонус мышц кишечника при стрессовых воздействиях нарушен, пища не может свободно продвигаться, происходит застой, который способствует росту вредных бактерий.

• На появление дисбактериоза могут повлиять разнообразные болезни, казалось бы напрямую не связанные с желудочно-кишечным трактом.

В частности: новообразования в молочной железе, мастопатия могут привести к изменению в микрофлоре кишечника. Заболевания молочной железы могут быть вызваны большим количеством гормонов под названием эстроген. Утилизация этого гормона происходит в печени, и если печень перегружена работой из-за жирной пищи или алкоголя, то она не может очищать организм от излишка эстрогена, его количество увеличивается, он начинает влиять на половые органы, изменения в которых начинают влиять на нормальную работу кишечника.

Сахарный диабет тоже воздействует на соотношение полезной и вредной микрофлоры.

• Аллергены пробуждают и усиливают дисбактериоз, а он, в свою очередь, дает усиление реакций на аллергены. Нарушение пищеварения и слизистой кишечника при дисбактериозе облегчает проникновение аллергенов.

• Ухудшение экологической обстановки неблагоприятно сказывается на состоянии пищеварительной системы.

• Длительный прием антибиотиков способствует уменьшению числа хороших бактерий, что вызывает дисбактериоз.

• Дисбаланс микрофлоры кишечника происходит по разным причинам — это зависит от иммунитета человека, окружающей обстановки, привычек, образа жизни. Однако чаще всего в основе лежит неправильное питание: злоупотребление копченостями и соленьями, продуктами с консервантами и вкусовыми добавками, отсутствие кисломолочных продуктов в рационе. Нарушает баланс в организме и строгая диета, в которой нет кисломолочных продуктов и мало клетчатки.

При лечении дисбактериоза заботятся прежде всего о восстановлении микрофлоры. В случае, когда дисбактериоз является следствием основного заболевания, то в первую очередь лечение направлено на него. От неприятных ощущений и последствий дисбактериоза спасают лекарственные препараты, а также правильно подобранные продукты и сбалансированный рацион.

# Диета при дисбактериозе

Диета должна основываться на продуктах, разрешенных при основной болезни (если дисбактериоз развился на основе заболеваний желудочно-кишечного тракта, кишечных инфекций, операций и пр.). Строгая диета при дисбактериозе не рекомендуется, так как это может только усугубить течение болезни. К ней стоит обращаться в моменты обострения, а в остальной период достаточно придерживаться здорового питания. Основную диету назначит лечащий врач, подберет ее индивидуально. Однако существуют общие правила и рекомендации борьбы с этим заболеванием при помощи подбора продуктов и составления рационального меню.

Рацион должен помочь справиться с последствиями дисбактериоза, благоприятствовать росту полезной микрофлоры, восстановить витаминный баланс в организме (обычно он тоже нарушается). При соблюдении диеты важно следовать определенному режиму питания и принимать пищу в одни и те же часы регулярно. Меню должно быть сбалансировано по составу белков, жиров и углеводов. В пище должны быть пищевые волокна (клетчатка). Обязательно присутствие молочных продуктов, обогащенных лакто- и бифидобактериями (если какой-либо продукт вызывает непереносимость, его сразу же выводят из рациона).

Подбор продуктов, входящих в диетический рацион, зависит от причины возникновения дисбактериоза.

> При ощущении брожения пищи в кишечнике и если в кале много непереваренной пищи, ограничивают углеводы, молоко, сырые овощи. Рекомендована белковая пища: отварное мясо, яйца всмятку, рыба на пару, творог. С ограничениями разрешены отварные овощи, каши. С брожением справляются пряности: гвоздика, перец, лавровый лист. Хорошо пить чай из ромашки — он способствует снятию боли в животе.

При дисбактериозе с болями, ощущениями переполненности желудка, подташниванием из меню исключают: любые продукты, провоцирующие брожение, маринады, копчености, острые приправы и специи, грибы, овощи, богатые эфирными маслами (чеснок, лук, редис, редька), шпинат, щавель, фрукты и ягоды кислых сортов, овощи в сыром виде, сласти, чрезмерно охлажденные блюда, сдобное и слоеное тесто, рыбу и мясо в

копченом виде, айва, черника и кизил, жирные и острые соусы, хлеб из муки высших сортов, жареные и вареные вкрутую яйца, кондитерские изделия с кремом и шоколад, рыбные и мясные консервы, горчицу, хрен и перец, кулинарные и животные жиры, мясо и рыбу жирных сортов, гуся и утку, черный кофе, кофе с молоком, кисель, крепкий чай, какао, бобовые, алкоголь.

При гнилостных процессах, сопровождающихся характерным резким запахом выделений, ограничивают мясо. Рекомендуют отварные овощи, каши, кисломолочные продукты, компот из кураги, кисель из клюквы, спелые протертые абрикосы — эти продукты помогут справиться с процессами гниения в кишечнике. Также советуют принимать настои и отвары из шалфея, тмина, мелиссы, полыни горькой.

Большое количество клетчатки поможет справиться с дисбактериозом, проходящим с запорами.

При дисбактериозах, проявляющихся в виде диареи, принимают теплую отварную протертую пищу. При расстройствах функции желудочно-кишечного тракта — диареях — плохо переносится мучная пища и сырые овощи (сырые овощи, содержащие много клетчатки, воздействуют на кишечник и могут спровоцировать еще большие расстройства при поносах). При диарее пьют крепкий чай, едят слизистые супы, протертую пищу, которая задержит продвижение пищи. Используют в качестве вспомогательных средств чернику, кору дуба, корку граната, настой и отвар из черемухи и черники.

**Примерное основное меню при поносе**

*Первый завтрак:* паровые котлеты, протертая рисовая каша, настой коры дуба.

*Второй завтрак:* свежий домашний кальцинированный творог (при его приготовлении используется на 1 л молока 4 ст. ложки хлористого кальция), 2 сухарика, настой коры граната.

*Обед:* слабый мясной бульон с яйцом или любой суп-пюре, фрикадельки, хорошо разваренная или слизистая каша (рисовая, овсяная или гречневая), кисель из черемухи.

*Полдник:* отвар шиповника с сухарями.

*Ужин:* паровой омлет, рисовая каша или картофельное пюре.

*На ночь:* кисель из черники.

В течение дня можно употреблять 100–150 г черствого или подсушенного хлеба, 2 ч. ложки сахара. Пищу принимают дробно, с промежутком в два-три часа.

• При синдроме раздраженного кишечника подойдут: мятное масло (по 0,2 мл 3 раза в день между основными приемами пищи), экстракт куркумы (по 300 мг 3 раза в день во время еды),

экстракт артишока (по 300 мг 3 раза в день во время еды).

• Рекомендуется исключить легкоусвояемые углеводы, пищу, вызывающую раздражение слизистой оболочки кишечника, жирные блюда (жирная пища особенно опасна при нарушениях функции желчевыделительной системы).

• При запорах, напротив, стимулируют выход каловых масс из организма при помощи клетчатки в овощах и крупах.

• Хороший эффект при дисбактериозе любого типа оказывает пюре из тушеных сладких яблок. Яблочное пюре — это пребиотик, питательная среда для микрофлоры кишечника. Его рекомендуют во время обострений, особенно при поносах, так как оно содержит большое количество пектиновых веществ, оказывающих вяжущее действие. Когда состояние улучшается, можно переходить на пюре из свежих яблок.

• Диета при дисбактериозе должна включать необходимое количество минеральных веществ и витаминов, которые активно участвуют в пищеварительном процессе.

• Одно из самых важных условий борьбы с дисбактериозом — наличие в пище про- и пребиотиков, лакто- и бифидобактерий.

## Пребиотики

Пребиотики — это невсасывающиеся вещества, которые оказывают положительное воздействие на пищеварительную систему организма. Эти вещества способны стимулировать рост полезных бактерий в кишечнике, сделать их более активными. Продукты-пребиотики, не перевариваясь, доходят до нижних отделов кишечника и там становятся пищей для бифидо- и лактобактерий, полезных для создания здоровой микрофлоры и пищеварительной системы.

Пребиотики находятся в молочных продуктах, кукурузных хлопьях, крупах, капусте, хлебе, луке репчатом, цикории полевом, чесноке, фасоли, горохе, артишоке, аспарагусе, бананах.

В составе пребиотиков имеются олигосахариды, полисахариды — они и являются питательным веществом для полезной кишечной флоры.

**Олигосахариды.** К олигосахаридам относятся лактоза, лактулоза, фруктосахариды. Лактоза есть в молоке, в том числе в грудном женском молоке: это вещество стимулирует рост бифидобактерий в кишечнике младенцев. Лактулоза присутствует в молочных и кисломолочных продуктах, этот элемент питает полезные бактерии и восстанавливает микрофлору кишечника. Фруктосахариды также способствуют развитию полезных микробов, они находятся в свежих овощах и фруктах.

**Полисахариды**[1] имеются в цикории, корнях одуванчика, лопухе, чесноке, фасоли, горохе, земляной груше и пр. Полисахариды делятся на водорастворимые и водонерастворимые.

Водонерастворимые полисахариды способствуют продвижению пищи по кишечнику, содержатся в отрубях, кожуре фруктов и овощей.

Водорастворимые полисахариды замедляют движение пищи по кишечнику, обволакивая ее и защищая слизистую кишечника от механического воздействия, снимают синдром раздраженного кишечника. Содержатся некоторые элементы водорастворимых полисахаридов в морской капусте, яблоках, грушах, абрикосах, сливах, а также в ряде круп (овсяной, перловой), семенах льна.

К полисахаридам относятся:

• вещество инулин (находится в клубнях овощей, цикории, спарже, артишоках, топинамбуре, чесноке и др.). Инулин снижает уровень холестерина в крови, увеличивает всасываемость кальция, способствует росту и размножению полезных бактерий;

• пищевые волокна (целлюлоза). Целлюлоза питает бактерии кишечника, выводит токсины, ускоряет выведение каловых масс. Норма целлюлозы, принимаемой ежедневно с продуктами питания, — 25–30 г.

**Таблица содержания пищевых волокон в продуктах питания (г/ на 100 г продукта)**

| Продукты с наибольшим содержанием пищевых волокон | Количество пищевых волокон |
|---|---|
| Овсяные отруби | 14 |
| Пшеничные отруби | 8,2 |
| Курага, укроп, клубника | 4,5 |
| **Продукты с высоким содержанием пищевых волокон** | **Количество пищевых волокон** |
| Чеснок | 2–3 |
| Смородина | 2–3 |
| Хлеб с отрубями | 2–3 |
| **Продукты со средним содержанием пищевых волокон** | **Количество пищевых волокон** |
| Перец | 1–2 |
| Петрушка | 1–2 |
| Дыня | 1–2 |
| Чернослив | 1–2 |
| Цитрусовые | 1–2 |
| Ржаной хлеб | 1–2 |
| Хлопья «Геркулес» | 1–2 |
| Фасоль | 1–2 |

Продукты, **благоприятно воздействующие на органы пищеварительного тракта**: малина, черника, смородина, лук, яблоки, хрен, другие сырые овощи и фрукты.

Продукты, **способствующие формированию здоровой микрофлоры**: полынь, подорожник, зверобой, малина, черешня, черника, смородина.

Продукты, **благодаря которым происходит размножение полезных молочнокислых бактерий**: морковь, капуста, яблоки, чеснок, петрушка, сельдерей, топинамбур, свекла.

Для каждого вида дисбактериоза рекомендуют определенный тип овощей и фруктов, содержащих пребиотики.

• От стафилококкового дисбактериоза помогает барбарис, красная рябина, черноплодная рябина, малина, земляника. Земляника уменьшает рост стафилококка, стрептококка, энтерококка.

• Если причиной дисбактериоза стала синегнойная палочка, то хорошо принимать в пищу чеснок, редьку, хрен, укроп, шалфей, чернику, рябину, яблоки.

• При кишечной палочке помогают гранаты, сладкий перец, лук.

• Кандидоз лечат морковь, брусника.

• Абрикосы воздействуют на протей, стафилококки,

энтерококки.

• Кизил убивает бактерии дизентерийной группы, сальмонеллы.

• Клюква уничтожает протей, палочки сальмонеллы, шигеллы, клибсиеллы.

## Пробиотики

Пробиотики — это живые микроорганизмы, которые в нужном количестве поступая в организм человека вместе с пищей, оказывают положительный эффект при дисбактериозах. Пробиотики (лакто- и бифидобактерии) ослабляют газообразование, диарею и другие проблемы пищеварения.

**Пробиотики в продуктах питания**

• Йогурт, содержащий живые культуры, является активным пробиотиком. В йогурте есть лактобактерии и бифидобактерии, которые поддерживают микрофлору в кишечнике.

> Покупая йогурт, обратите внимание на минимальное содержание живых культур в продукте (при потреблении концентрация биокультуры в продукте должна составлять 106–107 КОЕ/г (КОЕ — колонии образующие единицы), а при производстве эта норма должна быть на порядок выше).

• Кефир. Несколько стаканов кефира в день практически полностью предотвращают процессы гниения в кишечнике и скопление токсинов в организме. Принимают 1 стакан 3 раза в день за 1,5 ч до еды.

• Квашеная капуста. Квашеная капуста содержит лактобактерии. Наиболее полезна непастеризованная квашеная капуста, сделанная в домашних условиях, так как при пастеризации (капуста, которую продают в магазинах, подвергается пастеризации) полезные бактерии гибнут. Благодаря квашеной капусте активизируется пищеварение.

• Японский суп мисо. Мисо — это ферментированная паста из соевых бобов. Мисо содержит 160 видов полезных бактерий.

• Темпе — закисшая соя.

• Мягкий сыр.

• Ацидофильное молоко. Этот вид молока получают путем добавления в обычное молоко ацидофильных лактобацилл.

• Пахта.

• Кислые маринады (без добавления уксуса, на рассоле из соли и воды) стимулируют рост полезных бактерий.

# Рецепты при дисбактериозе

## Закуски

***Домашний твердый сыр.*** *2 л пастеризованного молока, 0,5 л и 1 ст. ложка кефира для закваски, 500 мл простокваши, 4 яйца, ½ ч. ложки соли, 1 болгарский красный перец, 4 веточки укропа.*

Готовят закваску. 0,5 л пастеризованного молока заквашивают, для этого оставляют его при комнатной температуре (20–25 °С) на 3 суток. Можно заквасить и другим способом — нагреть молоко до 40 °С (по ощущениям оно будет теплым), кладут в него ложку кефира и оставляют в комнате на 1 сутки. 2 л пастеризованного молока доводят до кипения. Яйца моют, разбивают и смешивают с полученной закваской, взбивают смесь до консистенции сметаны. Яичную смесь с кислым молоком постепенно, при постоянном помешивании вводят в кипящее молоко, делают маленький огонь и доводят смесь до разделения на сыворотку (она имеет желтоватый цвет) и створожившуюся часть — это занимает до 10 мин. Всю массу выкладывают в сито и дают стечь сыворотке. Сырную массу солят, добавляют тонко нарезанный перец, перемешивают, сверху придавливают грузом, чтобы масса уплотнилась и загустела. В таком виде сыр держат 10 ч. Потом сыр заворачивают в непромокаемую бумагу (кальку) или полиэтиленовую пленку и ставят в холодильник на 2 ч. После этого сыр готов к употреблению.

***Свекла маринованная.*** *2 свеклы; для маринада: вода, яблочный уксус, соль, чеснок, сахар, гвоздика, душистый перец.*

Маринад делают из смеси компонентов. Свеклу моют, очищают, нарезают маленькими кубиками, заливают маринадом, оставляют в закрытой посуде на сутки при комнатной температуре.

***Квашеная капуста с морковью.*** *300 г квашеной капусты, 1 отваренная морковь, 1 головка лука.*

Квашеную капусту смешивают с нарезанной морковью и нарезанным кольцами луком, поливают растительным маслом.

***Квашеная капуста с брусникой.*** *300 г квашеной капусты, 70 г ягод брусники.*

Капусту смешивают с ягодами брусники и подают к столу.

***Квашеная капуста с зеленым луком.*** *300 г квашеной капусты, пучок зеленого лука, 1 ст. ложка растительного масла.*

Капусту смешивают с нарезанным зеленым луком и заправляют растительным маслом.

## Супы

**Мисо-суп**

Мисо представляет собой ферментированную пасту, созданную из соевых бобов, риса, ячменя, пшеницы, соли, воды. Цвет пасты мисо может быть от белого до коричневого (чем светлее паста, тем больше риса в ней используется). В зависимости от региона Японии, где сделана паста, отличается ее вкус (от несладкой до сладковатой) и запах. Ферментация пасты происходит за период от нескольких месяцев до нескольких лет.

***Луковый мисо-суп с тофу.*** *250 г твердого белого тофу, пучок зеленого лука, 15 г белой пасты мисо, 700 мл бульона даси (даши).*

Бульон даси кипятят, добавляют пасту мисо, нарезанный мелкими кубиками тофу, варят 2 мин. Зеленый лук нарезают, посыпают суп, варят, не доводя до кипения еще 2 мин, затем кастрюлю закрывают и дают супу настояться.

> Даси (даши) — это бульон, который является основой многих блюд японской кухни. Ингредиенты для приготовления даси можно приобрести в японских

продуктовых магазинах или заказать через Интернет. В состав даси могут входить: сушеный полосатый тунец (кацу-боси), сушеные мальки сардин иваси, водоросль комбу — кожистые морские водоросли в виде больших листьев, сушеные грибы (шиитаке).

Кубики бульона даси продают в специализированных магазинах, однако в них содержится много солей натрия и добавок.

Бульон, приготовленный в домашних условиях, хранят в холодильнике не более трех дней в закрытой посуде. Лучше всего подавать бульон через сутки после приготовления.

Существует три типа бульона даси.

***Первый бульон ичибан даси — для прозрачных бульонов, соусов и супов с лапшой.*** *10 кв. см водоросли комбу (10 г сушеных водорослей), 10–20 г стружки сушеного тунца кацу-боси, 4–5 стаканов воды.*

Поверхность водоросли протирают влажной салфеткой (мыть не рекомендуется). Промытую водоросль замачивают в воде на 10 мин, затем ставят на слабый огонь. Когда водоросль всплывает на поверхность, ее вынимают из воды. Когда вода закипит, в кастрюлю добавляют сушеного тунца, варят 10 сек и выключают огонь. Накипь удаляют. Когда стружка тунца осядет на дне, бульон процеживают через очень мелкое сито.

Водоросль и тунец используют вторично для второго бульона.

***Второй бульон нибан даси — приправа для тушения мяса и овощей.*** *Уже использованные для приготовления порции бульона водоросль комбу и стружка кацу, 5 кв. см водоросли комбу, 3 стакана воды, 5 г стружки кацу-боси.*

Использованные в первом бульоне ингредиенты вместе с новой порцией водорослей кладут в кастрюлю с водой, нагревают. Когда вода закипит, добавляют настругаанного тунца. Варят 10 мин на слабом огне. Накипь снимают по мере поднятия ее на поверхность. Затем готовый бульон процеживают через тонкую ткань.

***Бульон для мисо-супа нибоси даси применяется для приготовления различных блюд.*** *20–30 г сушеных мальков сардин (нибоси), 5 стаканов воды.*

У мальков сардин удаляют головы и внутренности. Сушеных мальков сардин выкладывают в кастрюлю, заливают водой на несколько часов. Затем кастрюлю с мальками ставят на огонь, варят на маленьком огне около 10 мин. Накипь снимают по мере ее поднятия на поверхность. Затем огонь выключают, процеживают бульон через сито, покрытое сверху тонкой тканью.

***Комбу даси — японский вегетарианский бульон.*** *15–20 кв. см сушеных водорослей комбу, 4–5 стаканов воды.*

Сушеные водоросли разрезают пополам. Протирают влажной тканью лист водоросли. Для того чтобы усилился аромат, водоросли надрывают и замачивают в воде на 30 мин. Затем кастрюлю ставят на огонь, нагревают. До закипания воды из кастрюли вынимают водоросли (ее можно использовать повторно). Можно приготовить настой: водоросль замачивают в течение 2 ч, настой используется для приготовления супов.

***Мисо-суп с морской капустой.*** *500 мл бульона даси, 60 г пасты мисо, 50 г соленой морской капусты.*

Промывают соленую морскую капусту, после чего нарезают на кусочки (около 3 см). Нагревают бульон даси, в него добавляют пасту мисо, морскую капусту, раскладывают по тарелкам.

***Суп на кефире.*** *1 л кефира (простокваши), 1 яйцо, 1 огурец, 50 г ядер орехов, 1 ст. ложка сметаны, 4 веточки укропа, 1 зубчик чеснока.*

Огурец моют, очищают, нарезают. Ядра орехов мелко нарезают, соединяют с протертым чесноком, огурцом,

перемешивают с кефиром. Если суп получился густым, то его разбавляют водой. Затем солят и перчат.

***Суп овощной на кефире.*** *1,5 л обезжиренного кефира, 2 зубчика чеснока, 1 головка лука, 2 моркови, 5 веточек укропа, 1 сладкий красный перец.*

Перец моют, очищают, нарезают мелкими кубиками. Морковь моют, очищают, натирают на крупной терке. Луковицу очищают, мелко нарезают. Кефир солят и перчат, заливают нарезанные овощи, добавляют натертый чеснок в каждую тарелку, посыпают укропом.

***Суп с зеленью и простоквашей.*** *0,5 л простокваши, 0,5 л кипяченой охлажденной воды, 3 огурца, пучок укропа, пучок зеленого лука, 5 веточек петрушки, 3 веточки кинзы.*

Зелень моют, мелко режут, солят, перемешивают деревянной ложкой, чтобы выделился сок. Огурцы моют, очищают, режут мелкими кубиками, перемешивают с нарезанной зеленью. Простоквашу смешивают с кипяченой прохладной водой, перчат, заливают смесь огурцов с зеленью.

***Суп с йогуртом.*** *0,5 л йогурта, 3 огурца, 1 головка лука, 1 ст. ложка лимонного сока, 1 ст. ложка нарезанного укропа, 2 ст. ложки растительного масла, 3 веточки мяты.*

Огурцы моют, очищают, нарезают мелкими кубиками, смешивают с нарезанной луковицей, укропом, поливают растительным маслом, йогуртом, посыпают листьями мяты.

***Суп с картофелем под йогуртом.*** *1 л йогурта, 6 картофелин, 3 огурца, 2 ст. ложки растительного масла.*

Несладкий йогурт смешивают с растительным маслом, солят, перчат. Картофель моют, отваривают в мундире, очищают от

кожуры, нарезают кубиками. Огурцы моют, очищают, нарезают мелкими кубиками, смешивают с картофелем, заливают йогуртом.

***Суп с яблоками под кефиром.*** *6 стаканов кефира, 6 яблок, 5 ст. ложек сахара, гренки.*

Яблоки моют, натирают на терке, сластят, смешивают с кефиром. Подают с гренками.

***Суп с красным перцем под простоквашей.*** *3 стакана простокваши, 3 стакана кипяченой прохладной воды, 1 головка лука.*

Перец моют, очищают от сердцевины и семян, нарезают полосками. Лук очищают, мелко режут. Простоквашу смешивают с водой, поливают смесью перец и лук. Солят, перчат.

## Вторые блюда

Во вторых блюдах пусть преобладают тушеные и запеченные овощи, мясо птицы и рыбы.

***Рыбные котлеты со свеклой и морковью.*** *500 г филе рыбы, 1 головка лука, 1 свекла, 1 морковь, 2 ст. ложки растительного масла.*

Филе рыбы моют, перекручивают вместе с луком (½ луковицы), солят, перчат, слегка отжимают, формируют круглые котлетки. Свеклу и морковь моют, очищают, нарезают кружочками, выкладывают на растительное масло, сверху кладут рыбные котлеты, сверху посыпают луковыми кольцами постепенно, чтобы не разрушились котлеты. Постепенно добавляют воду, ставят на средний огонь. Готовят под закрытой крышкой 20–30 мин.

***Паровые котлеты с зеленым горошком.*** *500 г куриного фарша, 100 г зеленого консервированного горошка.*

Куриный фарш солят, перчат, смешивают с зеленым горошком, формируют котлеты и готовят на пару.

***Паровые котлеты с рисом.*** *100 г риса, 600 г фарша индюшки, 1 стебель сельдерея, 1 головка лука.*

Рис отмачивают в воде, затем промывают и варят до полуготовности, после чего снова промывают и откидывают на дуршлаг, чтобы стекла вода. Фарш смешивают с рисом, туда же добавляют натертый лук и стебли сельдерея. Массу перемешивают до однородной, солят и перчат. Формируют котлеты и готовят на пару.

***Рис с овощами и мясом.*** *100 г риса, 500 г отварного перекрученного мяса, 1 перец, 1 морковь, 1 помидор, 1 баклажан, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка сливочного масла, 1 головка лука.*

Рис замачивают на несколько часов, промывают, варят до полуготовности. Овощи моют, очищают, нарезают, ставят тушить в собственном соку. Через 10 мин их перемешивают, добавляют рис, солят, перчат, готовят до мягкости риса. Потом вмешивают мясной фарш, добавляют кусочек сливочного масла и подают к столу.

## Десерт

***Яблоки с простоквашей.*** *5 яблок, ½ стакана сахара, 5 ст. ложек муки, 4 ст. ложки манной крупы, 2 яйца, 3 ст. ложки сливочного масла, щепотка ванилина, щепотка корицы, ⅙ ч. ложки столовой соды.*

Масло взбивают с сахаром. Яйцо моют, вбивают в масло, растирают вместе с ним. В простоквашу всыпают соду, перемешивают, добавляют к яично-масляной смеси, тщательно смешивают. В смесь добавляют манку и муку, вымешивают тесто. Половину теста кладут в форму, разравнивают, сверху выкладывают натертые яблоки, посыпают их корицей и

ванильным сахаром. Второй частью теста покрывают яблочный слой. Готовят в духовке при температуре 160 °С до появления золотистой корочки.

***Творожная пасха из топленого молока.*** *2 л топленого молока, 2 л простокваши, 3 стакана сметаны, 1 яйцо.*

Молоко вытапливают до желтовато-красного цвета. В него вливают сметану, простоквашу. Яйцо моют, разбивают, отделяют желток от белка. Желток смешивают с молочной смесью. Смесь кипятят до створаживания и образования сыворотки. Затем створоженную массу процеживают через мелкое сито, выкладывают в ткань и подвешивают, чтобы вся жидкость слилась. Когда творог подсохнет, его протирают, добавляют сахар и ваниль, выкладывают в форму, сверху устанавливают груз и ставят в холодильник на 12 ч. После этого пасху можно подавать к столу.

***Творожная пасха с цукатами.*** *1 кг сухого творога (20 % жирности), 300 г цукатов, 3 яйца, 200 г сахара мелкого (или сахарной пудры), 100 мл сливок (33 % жирности), 100 г сливочного масла, 10 г ванильного сахара.*

Чтобы творог стал сухим, его выкладывают на ткань, подвешивают над какой-либо посудой, чтобы вытекла вся жидкость. Затем подсушенный творог протирают через сито, для получения рассыпчатой творожной массы. Яйца моют, разбивают, отделяют белки от желтков. Желтки засыпают сахаром, ставят на водяную баню и растирают до получения белой однородной массы (желток не должен прилипать ко дну посуды). Творожную массу смешивают с ванильным сахаром и цукатами, к смеси добавляют сливочное масло, протертые с сахаром желтки, сливки, все тщательно перемешивают до однородного состояния. Затем массу перекладывают в форму, проложенную двойным слоем марли. Концами марли прикрывают творожную массу сверху. На них ставят блюдце с грузом. Для вытекающей из творога сыворотки форму с массой ставят в глубокую тарелку. Ставят творожную пасху в холодильник на ночь. Утром пасху вынимают. Форму переворачивают и выкладывают готовую пасху на тарелку. Подают к столу.

***Печеная творожная пасха.*** *600 г рассыпчатого творога (20 % жирности), 50 г изюма, цукатов, 40 г крахмала, 6 яиц, 10 ст. ложек сахара, 1 ст. ложка растительного масла, 30 г растертых панировочных сухарей, 30 г миндаля.*

Творог складывают в двойную марлю, подвешивают над посудой, чтобы стекла сыворотка. В таком виде его оставляют на сутки — за это время жидкость из творога должна стечь. Затем творог вынимают и протирают через сито для получения рассыпчатой массы. Изюм тщательно моют, смешивают с крахмалом. Смесь добавляют в творог. Яйца моют, разбивают, отделяют белок от желтка. Желток вмешивают в творог. Белки взбивают до плотной белой пены, затем их соединяют с сахаром и снова взбивают. Сладкий белок по ложечке вмешивают в творожную массу, тщательно перемешивают, выкладывают в форму, посыпанную панировочными сухарями. Готовят в духовке при температуре 180 °С 1 ч. После этого пасху вынимают, проверяют тонкой спичкой, пропеклось ли тесто (спичкой без серной головки протыкают выпечку, после того как ее вынут, на ней не должно оставаться комочков). Сначала готовую пасту накрывают полотенцем, остужают, затем форму переворачивают и выкладывают выпечку на тарелку.

***Выпечка на простокваше с картофельной начинкой.*** *0,5 л простокваши (или кефира), 2 яйца, ½ ч. ложки разрыхлителя или пищевой соды, 4 стакана муки, 8 картофелин, 4 ст. ложки растительного масла, 4 ст. ложки сметаны, 3 головки лука, 100 г сливочного масла.*

Простоквашу вливают в посуду, туда же вбивают яйца, солят, перемешивают. Растапливают масло, вливают в кисломолочную смесь (немного масла оставляют для начинки), всыпают муку, чтобы получилось пластичное тесто. Тесто укладывают в пакет на 20 мин. Картофель моют, очищают, отваривают, делают пюре с добавлением сливочного масла. Лук очищают, обжаривают, смешивают с картофельным пюре, солят.

Тесто вынимают из пакета, отрывают от него небольшие комочки, разминают руками, внутрь кладут картофельную начинку, защипывают по краям, оставляя открытой середину, на

которую сверху кладут немного сметаны. Готовые пирожки выкладывают на противень, посыпают тертым сыром. Готовят в духовке при температуре 180 °С до появления золотистой корочки. После приготовления выпечку вынимают, складывают в глубокую кастрюлю, закрывают крышкой или полотенцем. Подают в теплом виде.

***Яблочный пирог на кефире.*** *250 г муки, 1 стакан сахара, 1 ст. ложка растопленного сливочного масла, 200 г кефира (простокваши, сметаны, йогурта, скисшего молока или сливок), 1 яйцо, ½ ч. ложки соды или разрыхлителя, 2 крупных зеленых яблока, щепотка корицы, 1 ст. ложка раздробленных панировочных сухарей.*

Яйцо моют, разбивают, взбивают с сахаром и сливочным маслом. К смеси постепенно добавляют простоквашу, затем разрыхлитель и муку. Все тщательно перемешивают до однородной массы, напоминающей густую сметану. Готовое тесто выливают в форму, предварительно посыпанную панировочными сухарями. Яблоки моют, очищают от кожуры и сердцевины, нарезают кубиками, выкладывают равномерно на тесто, посыпают сахаром и корицей. Готовят в духовке, разогретой до температуры 180 °С 30–40 мин. Яблоки можно заменить ревенем, сливами, бананами, клубникой, вишней, мандаринами и другими фруктами.

***Яблочно-брусничный джем.*** *450 г брусники, 400 г натертых яблок, 150 г сахара, щепотка корицы.*

Натертые яблоки посыпают сахаром и тушат в собственном соку несколько минут на маленьком огне. Затем добавляют протертую бруснику и корицу, варят еще несколько минут, затем тщательно перемешивают. Используют как намазку на хлеб, начинку для тортов и пирогов. Можно хранить в стеклянной посуде в холодильнике.

***Манник на простокваше.*** *2 стакана манной крупы, 100 г*

*сливочного масла, ⅓ лимона, 1 стакан сахара, ½ стакана изюма, 1 стакан простокваши, 2 яйца, 3 ст. ложки муки, разрыхлитель или пищевая сода.*

Манную крупу заливают простоквашей и дают настояться в течение 35–40 мин. Яйца моют, разбивают, перетирают с сахаром, вмешивают в манную массу, туда же добавляют растопленное сливочное масло, разрыхлитель или соду, взбивают. Лимон моют, отжимают сок и натирают кожуру на цедру. Изюм моют, обваливают в муке. Сок и цедру лимона, а также изюм перемешивают с полученной массой из манки. Манник выкладывают в форму. Готовят в духовке, разогретой до температуры 180 °С, в течение 45 мин. После этого тесто проверяют с помощью спички: если проткнуть спичкой (без головки) манник, то на ней не должно остаться комочков теста.

## Напитки

***Брусника с яблочным соком.*** *1 л яблочного сока, 1 кг брусники.*

Бруснику моют, протирают через сито, смешивают с яблочным соком, ставят на маленький огонь и доводят до кипения, затем выключают, закрывают крышкой, остужают.

***Простокваша.*** *Процеженное деревенское молоко оставляют стоять в стеклянной или глиняной посуде в прохладном месте, пока оно не скиснет и не превратится в простоквашу. Для ускорения заквашивания в молоко можно положить несколько кусочков ржаного хлеба.*

> Молоко должно быть получено при полном соблюдении всех санитарно-гигиенических правил от здоровой коровы.

Обычно молоко предварительно прогревают приблизительно до 80 °С, добавляют закваску, созданную из готовой простокваши и смешанной с частью молока. После добавления закваски посуду с молоком закрывают чистой тканью, оставляют в теплом месте на 10 ч. Потом посуду переносят в прохладное место на 5 ч для

окончательного созревания.

***Кефир домашний.*** *800 мл теплого (40–45 °С) кипяченого молока, 1 ст. ложки магазинного кефира или сметаны для закваски.*

Молоко и кефир смешивают, ставят в стеклянной посуде в темное место на сутки.

***Катык из топленого молока.*** *1 л молока, 100 г закваски.*

Цельное молоко варят на медленном огне до красноватого цвета, затем охлаждают до теплого состояния (температура около 40 °С). Закваской служит катык от предыдущих готовок. В готовое молоко кладут закваску, перемешивают, заворачивают посуду в несколько слоев ткани. При этом нежелательно трясти посуду. При температуре 20–25 °С катык готовится около 8 ч. После этого катык ставят в холодное место. Вкус у катыка может быть разным в зависимости от молока. Можно регулировать его вкус с помощью приправ. Соленый и острый катык используется как приправа к супам. Сладковатый катык можно употреблять как самостоятельный напиток. Чтобы катык был более вкусным, в топленое молоко вливают и закваску, и стакан сметаны. Катык готовят с овощами и фруктами. Например, со свеклой: свеклу моют, варят в мундире, очищают от кожуры, натирают на терке, выкладывают в горячее молоко до заквашивания. У фруктов удаляют косточки, разминают и тоже выкладывают в горячее молоко до закваски.

***Сюзьма.*** *Катык выливают в мешочек, сшитый из нескольких слоев ткани. Мешочек подвешивают над посудой, куда будет стекать жидкость. Через 3 ч в мешочке останется масса, напоминающая жидкий творог, — сюзьма. Сюзьму можно перемешать в минеральной водой, добавить к смеси нарезанные ягоды, или листья мяты, или зелень укропа, кинзы.*

***Айран.*** *1 л молока, 20 мл скисшего молока.*

Молоко кипятят, затем охлаждают до 30–40 °С, после чего вводят закваску из скисшего молока или специальную закваску из культур дрожжей, болгарской палочки и молочного стрептококка. Всю массу тщательно перемешивают и оставляют сквашиваться при температуре 30–35 °С на сутки (около батареи, печки, на солнце), затем, после появления сгустка, выставляют в холодильник (14–16 °С) на 10–12 ч. После этого айран готов к использованию.

***Мацони.*** *Этот напиток имеет более кислый вкус, чем простокваша. 0,5 л молока, 1 ч. ложка закваски.*

Молоко кипятят, охлаждают до 40–45 °С, затем выливают в стеклянную банку, добавляют закваску (мацони от предыдущих готовок или сметану), тщательно перемешивают, ставят банку в теплое место, закутывают и оставляют на 7 ч. Можно употреблять с минеральной или кипяченой охлажденной водой.

***Каймак по-татарски.*** *1 л молока, 100 мл сметаны.*

Теплое молоко заквашивают сметаной, получая простоквашу. Оставляют простоквашу на 3 суток при комнатной температуре, потом снимают образовавшуюся сметаноподобную жидкость — каймак. На основе каймака готовят разные напитки, используется он и для холодных супов, и в качестве приправы.

***Щхыу.*** *1 л молока, 1 ст. ложка кислого молока для закваски.*

Молоко доводят до кипения, затем охлаждают до 40–45 °С. В отдельной посуде разводят кислое молоко и часть кипяченого молока, вливают смесь с теплое молоко, перемешивают, оставляют заквашиваться в теплом месте до загустения. Затем настаивают напиток в холодном месте несколько часов.

***Простокваша с клубникой.*** *600 мл простокваши, 200 мл молока, 160 г свежей протертой клубники, 2 ст. ложки сахара.*

Кипяченое охлажденное молоко взбивают с простоквашей и протертой клубникой, разливают по стаканам, посыпают сверху сахаром.

***Катык со свеклой.*** *1 л топленого молока, 100 мл закваски, 1 свекла.*

Свеклу варят или запекают, натирают на терке, смешивают с горячим топленым молоком до заквашивания. Затем добавляют закваску и готовят катык.

# Народные средства при дисбактериозе

***Чеснок.*** *Едят по 1–3 дольки за ужином, запивая простоквашей. Или ежедневно принимают по 2 зубчика чеснока: проглатывают, не жуя, запивая водой. Утром натощак принимают 1 зубчик чеснока, а второй — вечером, через 2 ч после ужина.*

***Чеснок с кефиром.*** *2 головки чеснока, 5 головок лука, 1 л кефира.*

Чеснок и лук очищают, мелко протирают, заливают кефиром, перемешивают и оставляют на 5 дней в холодильнике. Принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день 1 неделю.

***Чесночное масло.*** *1 головка чеснока, 1 стакан подсолнечного масла.*

Чеснок очищают, протирают в кашицу, заливают подсолнечным маслом и ставят настаиваться в стеклянной банке в холодильник. Масло готово через 1 сутки, затем его можно использовать в салатах, супах и вторых блюдах.

***Приправа из сельдерея.*** *1 корень сельдерея, стебли сельдерея, 2 яблока, ½ лимона, 3 ст. ложки растительного масла.*

Корень сельдерея моют, очищают от кожуры, яблоки также очищают от сердцевины и семян, стебли сельдерея очищают от тонкой верхней кожицы, лимон — от кожуры. Все компоненты соединяют и выкладывают в миксер, затем перемешивают с растительным маслом, солят и перчат. Приправу подают со вторыми блюдами и в качестве самостоятельного блюда (если нет диареи или синдрома разраженного желудка).

***Сок из корней сельдерея.*** *Принимают по 2 ч. ложки 3 раза в день за 30 мин до еды.*

***Топинамбур.*** *Восстанавливает необходимый бактериологический баланс. Принимают в виде компонентов салатов.*

***Яблоки.*** *Принимают в день по 4 кисло-сладких яблока.*

***Настойка листьев эвкалипта шарообразного.*** *3 ст. ложки измельченных сухих листьев эвкалипта, 0,5 л кипятка.*

Сухие измельченные листья эвкалипта шарообразного заливают кипятком, настаивают несколько часов, процеживают. Настойку принимают по ¼ стакана 3 раза в день. Курс лечения 2 недели.

***Настой мяты перечной.*** *3 ст. ложки измельченной сухой мяты перечной (свежей или сухой), 1 стакан кипятка.*

Измельченные листья мяты перечной заливают кипятком, настаивают, процеживают. Принимают по ¾ стакана 4 раза в день.

***Настойка ромашки аптечной.*** *2 ст. ложки измельченной сухой травы ромашки аптечной, 1 стакан кипятка.*

Измельченную ромашку аптечную заливают кипятком, дают настояться около 1 ч, затем процеживают и пьют по ¼ стакана

перед едой.

***Сбор № 1 (если дисбактериоз сопровождается диареей).*** *2 ст. ложки ольховых шишек, 1 ст. ложка корневищ змеевика, 1 стакан кипятка.*

Смесь трав заваривают кипятком, настаивают 30 мин, остужают, процеживают через мелкое сито. Пьют по ¾ стакана 3 раза в день.

***Сбор № 2 (при запорах на фоне дисбактериоза).*** *В равных долях: кора крушины, плоды кориандра, корень солодки, 1 стакан кипятка.*

3 ст. ложки сбора заливают кипящей водой, варят 10 мин на маленьком огне, затем остужают, процеживают через мелкое сито. Принимают по ½ стакана на ночь.

***Сбор № 3.*** *10 г очищенных прокаленных подсолнечных семечек, 10 г очищенных прокаленных тыквенных семечек, 10 г ядер грецкого ореха,100 мл теплой кипяченой воды.*

Семечки и орехи прокручивают в мясорубке в маслянистую кашицу, смешивают, заливают теплой кипяченой водой. Пьют по 50 мл 2 раза в день. Курс — 10 дней.

Также используют сборы трав (поочередно — по 7 дней каждый сбор).

***Сбор № 4.*** *2 ч. ложки измельченных сухих листьев подорожника, 1 ч. ложка измельченной фиалки трехлистной, 1 ч. ложка травы череды, 1 ч. ложка цветов календулы, 1 ч. ложка ромашки аптечной. 1 ч. ложка плодов жостера, 0,5 л кипятка.*

Все компоненты смешивают, заливают кипятком, настаивают 2 ч, процеживают. Пьют по 70 мл 3 раза в день за 30 мин до еды. Дети (до 14 лет) пьют по 1 ст. ложке настоя. Хранят настой в

холодильнике.

***Сбор № 5.*** *1 ч. ложка плодов красной рябины, 1 ч. ложка измельченной травы мелиссы, 1 ч. ложка измельченной череды, 2 ч. ложки измельченных листьев крапивы, 1 ч. ложка измельченных листьев мать-и-мачехи.*

Смешивают все травы и плоды рябины, заливают кипятком, настаивают 2 ч, процеживают. Пьют по 70 мл 3 раза в день за 30 мин до еды. Дети (до 14 лет) пьют по 1 ст. ложке настоя.

**Если дисбактериоз осложнен диареей**, параллельно рекомендуют принимать следующий сбор.

***По 1 ч. ложке измельченных:*** *корня кровохлебки, лапчатки прямостоячей, бадана, травы первоцвета, листьев шалфея лекарственного, соплодий ольхи, ягод черники, черемухи, 0,7 л кипятка.*

Сухую измельченную смесь заливают кипятком. Настаивают 3 ч, затем процеживают, хранят в холодильнике. Взрослые принимают настой по 70 мл 3 раза в день за 30 мин до еды, дети до 14 лет — по 1 ст. ложке на прием.

***Смесь кисломолочных продуктов с соком овощей.*** *1–2 стакана кумыса, ряженки, катыка, кефира, сок огурца, свеклы, моркови.*

Сок овощей смешивают с кисломолочным напитком, настаивают 4 ч и пьют в течение дня.

***Смесь сухофруктов.*** *Курага, чернослив без косточек, мед.*

Курагу и чернослив пропускают через мясорубку, смешивают с медом. Едят смесь 2 раза в день по 1 ст. ложке.

***Аир.*** *1 ст. л. измельченных корней аира, 2 стакана воды.*

Корни аира заливают водой, доводят до кипения и варят 10 мин на маленьком огне. Затем настаивают 1 ч, процеживают, делят на 3 части. Пьют за 20 мин до еды в течение дня.

***Настой плодоножек клубники.*** *1 ст. ложка сухих плодоножек клубники, 1 стакан воды.*

Плодоножки клубники заливают водой, доводят до кипения, варят 5 мин на маленьком огне. Настаивают 2 ч. Пьют по ¼ стакана 4 раза в день до еды.

***Настой семян подорожника.*** *1 ст. л. семян подорожника, 1 стакан кипятка.*

Семена подорожника заливают кипятком и настаивают в термосе в течение ночи. Утром настой процеживают. Принимают по ¼ стакана 4 раза в день (детям — по 1 ст. ложке на прием).

***Настой хрена.*** *300 г натертого на терке хрена, 1 л кипяченой охлажденной воды.*

Натертый хрен заливают кипяченой водой, настаивают в темном месте 1 сутки, затем процеживают. Пьют по 1 ч. ложке за 15 мин до еды 3 раза в день, постепенно доведя дозу до 5 ст. ложки на прием, после чего дозу на прием снижают до 1 ч. ложки.

***Капустный рассол.*** *4 раза в неделю съедать по 2 ст. ложки квашеной капусты или выпивать по ½ стакана капустного рассола.*

***Чай из чабреца.*** *Траву чабреца заваривают и пьют как чай после еды.*

***Чеснок под вином.*** *3 головки чеснока, 600 мл сухого белого вина.*

Чеснок очищают, натирают в мелкую кащицу, заливают вином и варят на маленьком огне при закрытой крышке 15 мин, затем настаивают, пока раствор не охладится, процеживают. Пьют отвар по 1 ст. ложке на ночь.

***Сбор.*** *По 1 части: трава зверобоя, семена репешка, 2 части: цветы ромашки аптечной, листья мяты перечной, листья подорожника, 0,5 л кипятка.*

Смешивают измельченные травы. 1 ст. ложку смеси заливают кипятком, закутывают посуду, настаивают 30 мин, затем процеживают, выпивают в течение дня за 2 приема.

***Кефирные дни.*** *Кефир принимают натощак 3 раза в день по 1 стакану. 2 раза в неделю проводят «кефирные дни», выпивая в течение дня до 2 л свежего кефира.*

Нарушением микрофлоры кишечника страдают 80–90 % россиян. Виноваты в этом некачественное и несбалансированное питание, длительный и бесконтрольный прием антибиотиков и сульфаниламидных препаратов, нездоровая экология и постоянные стрессы. Если вам приходится в последнее время много нервничать, вы мало спите, переутомляетесь, недавно перенесли простуду, травму или операцию, сдавали экзамены, сменили работу или вернулись с отдыха в экзотических странах, быстрее адаптироваться и восстановить здоровье помогут правильно подобранные продукты питания.

Покупая йогурты, кефир, прочитайте надписи на упаковке: в них должно быть указано, что перед вами — натуральный

продукт (биопродукт), содержащий живые бактерии. Наиболее полезны напитки, на которых указано, что это — пробиотик. Обращайте также внимание на дату изготовления продукта и на срок его годности — если срок годности маленький, то, скорее всего перед вами продукт с живыми бактериями. Если же срок годности длительный, значит, живых бактерий в продукте, скорее всего, нет. Риск появления дисбактериоза снижает прием 1–1½ стаканов кисломолочных напитков в день. Специалисты также не рекомендуют еду запивать водой, не пить кофе или чай сразу после приема основной пищи, чтобы не вызывать брожение в кишечнике. Рекомендуется есть проросшие зерна пшеницы. Важно также не заставлять себя терпеть голод, не придерживаться жестких диет без особой необходимости, принимать пищу по мере того, как появляется в этом потребность.

# Метеоризм

Метеоризм — скопление газов в органах пищеварения, выделение которых не только неприятно само по себе, но и может вызвать конфуз, если человек в этот момент находится среди других людей, из-за звука, который при этом происходит, и неприятного запаха. Считается, что в нормальном состоянии в желудочно-кишечном тракте человека находится около 200 мл газа, который выделяется в процессе пищеварения. Газ в толстой кишке здоровых людей имеет следующий состав: кислород — 0,1–2,3 %, углекислый газ — 4,3–29 %, азот — 24–80 %, водород — 0,6–47 %, метан — 0–26 %, имеется также сероводород. В желудке больше концентрируется кислород, а в кишечнике — углекислый газ, метан и сероводород. Если есть нарушения работы органов пищеварения, то выделяются газы с неприятными запахами, которые зависят от принятой пищи. В том случае, если микроорганизмы в толстом кишечнике взаимодействуют с недостаточно переработанной пищей, выделяется сероводород.

Скопившиеся газы в кишечнике представляют собой пенистую слизь, которая закрывает просвет кишечника, затрудняя прохождение по нему пищи, ухудшается ее усвоение, плохо вырабатываются ферменты, нарушается метаболизм. При метеоризме наблюдается вздутие живота, перемежающиеся боли, а также потеря аппетита, рвота, отрыжка. Метеоризм может привести к нарушениям функции пищеварительного тракта, запорам или диарее.

# Причины метеоризма

Метеоризм — явление, которое не обязательно является следствием болезни. Появление метеоризма может быть связано с единовременным приемом продуктов, переработка которых связана с выработкой организмом большого количества газов. К таким продуктам относится горох, фасоль и другие бобовые, баранина, картофель, капуста, виноград, черный хлеб, газированные напитки, квас и другие жидкости, находящиеся в процессе брожения. В обычном состоянии микроорганизмы органов пищеварения перерабатывают газы, однако, если количество пищи превышает возможности организма, возникает алиментарный метеоризм.

Газообразованием «грешат» и продукты, богатые целлюлозой (целлюлоза составляет 80 % клетчатки; см. таблицу содержания целлюлозы в некоторых продуктах питания в приложении).

Причиной метеоризма может стать дисбактериоз, гастрит, желчекаменная болезнь, панкреатит и другие болезни ЖКТ.

Новообразования на стенках кишечника, нарушения кровотока также являются причиной возникновения метеоризма.

Инфекции и пищевые интоксикации приводят к большому скоплению и выделению газов с неприятным запахом.

При длительном нервном напряжении, а также неожиданном стрессе: испуге, удивлении и даже радости также могут проявиться следствия метеоризма.

Иногда это явление возникает вследствие разряженной атмосферы, наблюдающейся в горах. Если человек, непривыкший к такому давлению воздуха и разряженной атмосфере, поднимается на большую высоту, газы в кишечнике могут начать расширяться, возникает чувство давления, распирания живота.

У новорожденных метеоризм нередок и связан с недостаточной выработкой ферментов в желудке. При малом

количестве ферментов пища не перерабатывается полностью, и часть пищи в непереработанном виде опускается в нижние отделы кишечника, где она подвергается закисанию и брожению с выработкой газов.

Метеоризм может возникнуть из-за плохой моторики кишечника после хирургических вмешательств. В каловых массах начинается процесс гниения с образованием газов.

При сердечной недостаточности, непроходимости кишок может, как следствие этих болезней, возникнуть ощущение распирания живота, выделение газов.

Метеоризм — это не только «неприятная неожиданность», смущающая людей, но и причина неврозов, нарушения сна, беспокойства, депрессий, схваткообразных болей в животе, головных болей, болей в мышцах. Скопление газов в кишечнике может довести до холодного пота и слабости, ощущения тяжести в области сердца, сердцебиения, одышки. Поэтому решение этой проблемы должно стать важным направлением при составлении диеты.

Для начала стоит усвоить несколько правил приема пищи, которые помогут уменьшить образование газов:

• есть нужно медленно, тщательно пережевывая пищу;

• лучше принимать пищу часто и понемногу;

• не принимать одновременно продукты, содержащие крахмал (особенно нерастворимый), фруктозу.

(См. таблицы содержания крахмала, фруктозы и сахарозы в приложении).

# Диета при метеоризме

Диета при метеоризме направлена на сокращение объема пищи за один прием и одновременном приеме несовместимых продуктов.

**Исключаются:** все виды бобовых, приготовленных любым способом, все виды капусты (белокочанной, листовой, кольраби, брюссельской и пр.), сырой лук, репа, брюква, виноград, изюм, бананы, редька, груши, орехи, жирная рыба, соленая рыба, жирное мясо, свежая выпечка, ржаной хлеб, перловая крупа, яйца вкрутую, сливки, мороженое, пшенная крупа, жареное, копченое; дрожжевое тесто, квас, пиво, газированные напитки, продукты с красителями и вкусовыми добавками, цельное молоко; молочные продукты, не прошедшие обработку; несовместимые друг с другом продукты (соленое и сладкое, белки и углеводы); сласти в больших количествах, экзотические блюда и пища с большим количеством специй, кислые сорта фруктов, съеденные на десерт.

**Основой диеты** являются следующие продукты: морковь, нежирное мясо, нежирная птица (курица, индейка), нежирная рыба, паштеты, яйца всмятку, омлеты, супы, чай, кофе, какао, соки, подсушенный пшеничный хлеб, свекла, тыква, кисло молочные продукты, зелень, абрикосы, чернослив, гранаты, зелень укропа, крупы (кроме перловой и пшенной).

Нежирное мясо и рыба, приготовленные на пару или отваренные, тушеные, отварные, печеные или приготовленные на пару овощи, бездрожжевая выпечка прекрасно подойдут к меню диеты против метеоризма.

Во время диеты рекомендуется обильное питье — 1,5–2 л жидкости (минеральная вода без газа, зеленый или травяной чай). В воду можно добавлять небольшое количество свежевыжатого сока (лимона, апельсина, яблока и т. д.). Температура подачи блюд: около 50 °С. Принимать пищу нужно 4–5 раз в день понемногу (объем принятой единовременно пищи не должен превышать объем кулака).

## *Примерно недельное меню при метеоризме*

**Понедельник**

*Завтрак:* рисовая каша, зеленый чай.

*Второй завтрак:* бутерброд с сыром.

*Обед:* крупяной суп, отварная курица с тушеными овощами, абрикосовый компот, хлеб.

*Полдник:* вишневый кисель с сухариками.

*Ужин:* гречневая каша с паровыми котлетами, морковный салат.

*Перед сном:* шиповниковый отвар.

**Вторник**

*Завтрак:* овсяная каша с сухофруктами.

*Второй завтрак:* творог со сметаной.

*Обед:* куриный суп, паровая рыба с картофелем, зеленый чай.

*Полдник:* размоченные сухофрукты.

*Ужин:* голубцы с рисом.

*Перед сном:* чай с мятой.

**Среда**

*Завтрак:* кукурузная каша на молоке.

*Второй завтрак:* мюсли с йогуртом.

*Обед:* морковный суп-пюре, картофельное пюре с отварной телятиной.

*Полдник:* запеченные фрукты.

*Ужин:* овощной салат с отварной курицей.

*Перед сном:* чай с мелиссой.

**Четверг**

*Завтрак:* фруктовое пюре.

*Второй завтрак:* мюсли с кипяченым молоком.

*Обед:* картофельный суп, рыба с рисом.

*Полдник:* кефир.

*Ужин:* картофельная запеканка с мясом, овощной салат с укропом.

*Перед сном:* теплая вода с медом.

**Пятница**

*Завтрак:* рисовая каша.

*Второй завтрак:* блинчики постные.

*Обед:* овощной суп, плов с курицей.

*Полдник:* запеченные фрукты.

*Ужин:* макароны с сыром, овощной салат.

*Перед сном:* теплое кипяченое молоко.

**Суббота**

*Завтрак:* овсяная каша, теплое кипяченое молоко.

*Второй завтрак:* бутерброд с кабачковой икрой, зеленый чай.

*Обед:* рыба с овощами, салат, кисель.

*Полдник:* печеные яблоки.

*Ужин:* мясо с картофелем в горшочках, компот с сухофруктами.

*Перед сном:* мятный чай.

**Воскресенье**

*Завтрак:* сырники, зеленый чай.

*Второй завтрак:* печеные фрукты.
*Обед:* борщ без капусты, гречневая каша с котлетами, компот.
*Полдник:* ряженка с сухариками.
*Ужин:* отварная курица, шиповниковый чай.
*Перед сном:* теплое кипяченое молоко.

# Рецепты блюд при метеоризме

## Салаты

Салаты предпочтительнее всего делать из отваренных овощей и фруктов и не создавать многокомпонентные и многослойные комбинации.

***Свекольный салат.*** *1 крупная свекла, 2 ст. ложки нежирной сметаны.*

Свеклу моют, отваривают «в мундире», очищают от кожуры. Натирают на крупной терке, смешивают со сметаной.

***Морковный салат.*** *3 моркови, 2 ст. ложки нежирной сметаны.*

Морковь моют, варят в мундире, очищают от кожуры, натирают на терке, смешивают со сметаной.

***Картофельный салат.*** *2 картофелины, 2 огурца свежих, 3 веточки нарезанного укропа, 1 ст. ложка растительного масла.*

Картофель моют, отваривают в мундире, очищают от кожуры, нарезают кубиками. Огурцы моют, очищают, нарезают мелкими кубиками, смешивают с картофелем и растительным маслом, солят, перчат. Посыпают нарезанным укропом.

***Салат с тунцом.*** *200 г отваренного филе тунца, 1 картофелина, 1 огурец, 4 веточки укропа, 1 ст. ложка растительного масла.*

Готовят филе тунца: варят и нарезают на мелкие кусочки. Картофель моют, варят в мундире, нарезают мелкими кубиками.

Огурец моют, очищают, нарезают мелкими кубиками, смешивают с картофелем, тунцом, растительным маслом, солят, посыпают нарезанным укропом.

***Салат с яйцом.*** *1 яйцо, 3 веточки укропа, 1 баночка консервированного в собственном соусе тунца.*

Яйцо моют, отваривают, натирают на терке, соединяют с консервированным тунцом, перемешивают, посыпают нарезанным укропом.

***Салат с баклажаном.*** *1 баклажан, 4 веточки укропа, ½ ст. ложки растительного масла.*

Баклажан моют, очищают от кожуры, варят на пару 10 мин, затем нарезают на кубики. Поливают растительным маслом, посыпают нарезанным укропом и перемешивают.

***Салат с баклажаном и морковью.*** *1 баклажан, 2 моркови, 1 ст. ложка растительного масла.*

Баклажан и морковь моют, очищают, отваривают на пару до мягкости, нарезают кубиками, солят, поливают растительным маслом и перемешивают.

***Салат со свеклой и морковью.*** *1 крупная свекла, 1 морковь, 4 чернослива без косточек, 1 ст. ложка сметаны нежирной.*

Свеклу и морковь моют, отваривают в мундире, очищают, натирают на крупной терке. Чернослив моют, запаривают кипятком на несколько минут, затем нарезают, смешивают со свеклой и морковью, добавляют сметану.

## Супы

***Куриный бульон с рисом.*** *1 половинка нежирной курицы, 1 морковь, душистый перец горошком, несколько веточек укропа, 1 лавровый лист, 1 головка лука, 50 г риса.*

Рис замачивают на несколько часов, затем промывают и варят до готовности. После чего сливают воду и снова промывают, давая стечь воде. Половинку курицы моют, очищают от кожицы и внутренностей, заливают холодной водой и варят на среднем огне. После появления «шома», свернутого белка, его убирают шумовкой, снова доводят до кипения, добавляют очищенную морковь, очищенную целую головку лука, лавровый лист, перец горошком, перчат, солят, варят до готовности. Перед подачей в тарелку кладут 2 ст. ложки риса. Заливают бульоном и посыпают нарезанным укропом.

***Рисовый суп.*** *2 л воды, 50 г риса, 1 картофелина, 1 морковь, 1 головка лука, 1 лавровый лист, душистый перец, 3 веточки укропа, 1 ст. ложка растительного масла.*

Рис замачивают на несколько часов, затем промывают, заливают водой и ставят варить. Картофель, морковь моют, очищают, нарезают кубиками, добавляют в суп, туда же кладут очищенную целую головку лука. Когда овощи станут мягкими, к ним добавляют лавровый лист и душистый перец, а также растительное масло. Солят, перчат. Перед подачей посыпают укропом.

***Вермишелевый суп.*** *70 г мелкой вермишели или лапши, 2 л воды, 1 картофелина, 1 морковь, 1 корень петрушки, 3 веточки укропа, 1 головка лука, 1 ст. ложка растительного масла.*

Корнеплоды моют, очищают, нарезают кольцами, заливают водой и ставят варить вместе с головкой очищенного лука, перед концом варки добавляют растительное масло, лавровый лист, душистый перец. Отдельно варят вермишель, откидывают на дуршлаг, промывают, дают стечь воде. Перед подачей в тарелку кладут отваренную вермишель, наливают суп, посыпают нарезанным укропом.

***Овсяный суп.*** *50 г овсяной крупы, 1 картофелина, 1 морковь, 1 стакан молока, 1,5 л воды, душистый перец, 3 веточки укропа.*

Воду кипятят, в нее кладут очищенные и нарезанные корнеплоды, варят 15 мин, затем добавляют овсяные хлопья и молоко, перемешивают, солят, перчат, варят при помешивании еще 10 мин. Перед подачей посыпают нарезанным укропом.

***Тыквенный суп.*** *400 г тыквы, 1 л воды, 1 стакан молока.*

Тыкву моют, очищают, нарезают кубиками, заливают водой и варят 15 мин. Затем к супу добавляют молоко и продолжают варить еще 10 мин на маленьком огне, после чего солят и перчат.

***Оранжевый суп.*** *2 моркови, 300 г тыквы, 1,5 л воды, 1 стакан молока.*

Морковь и тыкву моют, очищают, нарезают мелкими кубиками, заливают водой, варят 20 мин, затем вливают молоко и варят еще 5 мин, солят, перчат. Можно суп взбить блендером для получения супа-пюре.

***Картофельный суп с сухариками.*** *3 картофелины, 1 л воды, 1 стакан молока, 3 растертых сухаря.*

Картофель моют, очищают, нарезают кубиками, заливают водой, варят 15 мин, затем к супу подливают молоко, солят, перчат и варят еще 10 мин на маленьком огне. Перед подачей посыпают растертыми сухарями.

***Суп с клецками.*** *1 картофелина, 1 морковь, 1 головка лука, 1 корень петрушки, 40 г муки, 1,5 л воды, 1 ст. ложка*

*растительного масла, 4 веточки укропа.*

Корнеплоды моют, очищают, нарезают кубиками, заливают водой и варят вместе с целой, очищенной головкой лука 20 мин, затем добавляют растительное масло и снова доводят до кипения. Готовят тесто для клецок: смешивают муку с небольшим количеством воды, чтобы получилось жидкое тесто, солят, перчат, затем выкладывают чайной ложкой в кипящий суп. Когда клецки всплывут — суп готов. Перед подачей посыпают нарезанным укропом.

## Мясные блюда

***Печеночный паштет.*** *500 г говяжьей печени, 1 морковь.*

Печень промывают, отваривают до готовности вместе с очищенной морковью. Готовую печень и морковь прокручивают через мясорубку дважды, солят и перчат.

***Отбивные из говядины.*** *500 г постной говядины, 1 яйцо, 2 ст. ложки растительного масла, 50 г муки.*

Яйцо моют, взбивают, солят, перчат. Постную говядину промывают, нарезают тонкими пластами. Каждый пласт отбивают специальным молотком с двух сторон, затем опускают во взбитое яйцо, а затем обваливают в муке и выкладывают в разогретое растительное масло. Обжаривают каждый пласт с обеих сторон, затем добавляют немного воды и тушат мясо до готовности вместе с лавровым листом и душистым горошком.

***Куриные котлеты.*** *200 г куриного филе, 50 г размолотых сухарей, 2 ст. ложки молока, 1 яйцо.*

Куриное филе промывают, пропускают через мясорубку дважды, смешивают с яйцом. Сухари разводят молоком, перемешивают с куриным фаршем, солят, перчат, формируют котлеты и готовят их на пару.

***Бифштекс из вареного мяса.*** *500 г постной говядины, 1 головка лука, 2 ст. ложки растительного масла, 3 веточки укропа.*

Говядину промывают, очищают от пленок, нарезают тонкими пластами. Пласты опускают в кипящую воду и варят около 7 минут в закрытой посуде. Затем мясо вынимают, кладут в разогретое растительное масло вместе с нарезанным кольцами луком, слегка обжаривают с двух сторон и тушат до полной готовности. Подают вместе с нарезанным укропом.

***Говядина с морковью.*** *500 г постной говядины, 50 г томатной пасты, 2 ст. ложки растительного масла, 1 морковь.*

Говядину очищают от пленок, нарезают на тонкие брусочки, выкладывают в горячее растительное масло, сверху выкладывают очищенную и нарезанную кружками морковь, томатную пасту, слегка обжаривают. Через несколько минут к мясу добавляют воду и тушат до готовности.

***Куриная печень с овощами.*** *500 г куриной печени, 1 перец, 1 помидор, 3 веточки укропа, 2 ст. ложки растительного масла, 1 луковица.*

Куриную печень промывают, очищают от пленок и включений. Печень выкладывают в кастрюлю. Сверху выкладывают очищенный и нарезанный помидор, нарезанный кольцами лук и очищенный и нарезанный кольцами перец. Готовят на маленьком огне, периодически подливая воду. Перед подачей посыпают укропом.

***Мясные кнели.*** *100 г постного мяса, 1 ч. ложка толченых сухарей, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 яйцо.*

Мясо очищают от пленок и дважды пропускают через мясорубку. Его можно предварительно отварить в течение 10 мин. Во время перекручивания добавляют толченые сухари. Яйцо

моют, часть яйца вмешивают в фарш. Кипятят воду. Набирают фарш ложкой, опускают в кипяток и варят до всплытия на поверхность.

***Мясное суфле.*** *150 г постного мяса, 1 ст. ложка сливочного масла, 3 ст. ложки молока, 1 яйцо, 1 ч. ложка толченых сухарей.*

Мясо очищают от пленок и сухожилий, моют, опускают в кипяток и варят 10 мин, затем вынимают, остужают и дважды пропускают через мясорубку. Яйцо моют, разбивают, отделяют белок от желтка. Желток вмешивают в мясной фарш. Белок взбивают и аккуратно соединяют с фаршем, тщательно перемешивая. Массу выкладывают на противень, поверхность выравнивают, посыпают толчеными сухарями. Готовят на водяной бане в духовке, разогретой до 180 °С около получаса. Подают горячим.

***Мясная «баба».*** *80 г постного мяса, 2 яйца, 1 ч. ложка растительного масла, 3 ст. ложки молока, 1 помидор, немного зелени укропа.*

Мясо очищают от пленок и сухожилий, моют и варят до мягкости, после чего остужают и дважды пропускают через мясорубку вместе с помидорами, солят. Яйца моют, содержимое взбивают вместе с молоком. Мясной фарш выкладывают в противень, сверху заливают яичной смесью, посыпают нарезанным укропом. Запекают при температуре 180 °С около получаса.

***Открытые голубцы.*** *200 г постного мяса, 1 ст. ложка риса, 1 ст. ложка молока, 1 ст. ложка растительного масла, 1 помидор, 4 веточки укропа, 1 морковь.*

Мясо очищают от пленок и сухожилий, моют и варят 10 мин, затем пропускают дважды через мясорубку. Рис замачивают на несколько часов, затем промывают и варят до полуготовности, смешивают с мясным фаршем. Из массы формируют котлеты, выкладывают их в подсоленный кипяток и варят около 20 мин.

Помидоры моют, протирают через сито, соединяют с натертой на мелкой терке морковью, кладут на несколько минут в горячее растительное масло, затем к ним добавляют котлеты и тушат 10 мин на слабом огне под закрытой крышкой.

***Тефтели под томатным соусом.*** *200 г постного мяса, 1 ломтик белого хлеба, 1 яйцо, 1 ч. ложка мелко нарезанного репчатого лука, 1 ст. ложка растительного масла, 1 морковь, 2 ст. ложки томатной пасты, 1 ст. ложка нарезанной зелени укропа.*

Мясо очищают от пленок и сухожилий, моют, опускают в подсоленный кипяток и варят вместе с нарезанным луком в течение 10 минут, затем дважды пропускают через мясорубку также вместе с луком, размоченным в воде хлебом и нарезанной зеленью укропа. Формируют тефтели. Морковь моют, очищают, натирают на терке и тушат на маленьком огне в растительном масле и томатной пасте, затем добавляют небольшое количество воды и доводят до кипения. В кипящий томатный бульон опускают тефтели и тушат до готовности.

***Фрикадельки с рисом.*** *300 г постного мяса без костей, 1 головка лука, 1 морковь, 1 корень петрушки.*

Мясо очищают от сухожилий, моют, прокручивают через мясорубку вместе с очищенным луком, солят. Рис замачивают на несколько часов, промывают, смешивают с мясным фаршем. Из массы формируют небольшие шарики. Морковь, корень петрушки моют, очищают, варят несколько минут. Затем в овощной бульон выкладывают фрикадельки и варят около 10 мин после того, как они поднимутся на поверхность.

***Рыбные котлеты.*** *500 г филе речной рыбы, 1 головка лука, 1 яйцо, 1 лавровый лист, душистый горошек, 1 ст. ложка растительного масла.*

Филе рыбы моют, перекручивают с луком, слегка отжимают, солят. Яйцо моют, разбивают, часть яйца перемешивают с рыбным

фаршем. Формируют котлеты, опускают их в разогретое растительное масло, слегка обжаривают с двух сторон и тушат в собственном соку на маленьком огне под закрытой крышкой с добавлением душистого горошка и лаврового листа.

***Запеченная рыба.*** *2 шт. рыбного филе, 1 ст. ложка сметаны, 1 головка лука, душистый горошек.*

Рыбное филе промывают, выкладывают на противень, смазывают сметаной, посыпают нарезанным луком и душистым горошком. Выпекают в духовке при температуре 160 °С в течение 10–15 мин.

***Карп на пару.*** *1 карп.*

Карпа моют, очищают от чешуи, потрошат, выкладывают в пароварку и готовят 10 мин.

***Рыбные фрикадельки.*** *500 г рыбного фарша, 1 морковь, душистый горошек, 1 лавровый лист, 1 головка лука.*

Морковь моют, очищают, варят до мягкости вместе с очищенной целой головкой лука, лавровым листом и душистым горошком. Затем овощи вынимают, перекручивают в мясорубке, соединяют с рыбным фаршем, вымешивают однородную массу, формируют шарики. Морковный отвар снова доводят до кипения, в него выкладывают фрикадельки и варят несколько минут, пока они не всплывут.

## Запеканки

Для запеканок при проблемах с метеоризмом в качестве начинки лучше использовать однородные продукты.

***Для теста используют:*** *1 стакан молока, 2 яйца, 300 г муки, разрыхлитель теста.*

***Картофельная запеканка.*** *3 картофелины, компоненты для теста.*

Готовят тесто: яйца моют, взбивают с молоком, добавляют разрыхлитель, соль, муку. Вымешивают жидкое тесто. Картофель моют, очищают варят, затем остужают и делают пюре. Часть теста выкладывают ровным слоем на противень, сверху кладут пюре, разравнивают, заливают оставшимся тестом. Готовят в духовке при температуре 180 °С до появления золотистой корочки.

***Творожная запеканка.*** *300 г нежирного творога, 1 яйцо, компоненты для теста.*

Готовят тесто. Творог смешивают с яйцом, солят или сластят по вкусу. Выливают часть теста на противень, сверху выкладывают творожную массу, затем — оставшееся тесто. Выпекают в духовке при температуре 160 °С в течение 20 мин.

***Кабачковая запеканка.*** *2 молодых кабачка, компоненты для теста.*

Кабачки моют, очищают, натирают на терке. Слегка отжимают сок в отдельную посуду. Готовят тесто. Часть теста выкладывают на противень, с верху ровным слоем кладут натертый кабачок, поверх него заливают оставшееся тесто. Пекут при температуре 160 °С 10–15 мин до появления золотистой корочки.

***Рисовая запеканка.*** *70 г риса, 1 помидор, компоненты для теста.*

Рис замачивают на несколько часов, затем промывают, варят до готовности, снова промывают, откидывают на дуршлаг, дают стечь воде, затем перемешивают с протертым помидором. Готовят тесто. Часть теста выкладывают на противень, сверху разравнивают слой риса, перемешанного с помидором, верхним слоем заливают оставшееся тесто. Пекут при температуре 160–180 °С 15–20 мин до появления золотистой корочки.

***Сырная запеканка.*** *300 г натертого сыра, 1 головка лука, тесто.*

Готовят тесто, часть выкладывают на противень, сверху насыпают и разравнивают натертый сыр, еще один слой — нарезанный кольцами лук, сверху — оставшееся тесто. Пекут при температуре 160 °С 15–20 мин.

## Десерты

Кисели — легко перевариваются, создают защитную оболочку на стенках кишечника, облегчают прохождение пищи.

***Фруктовый кисель.*** *200 г свежих или замороженных фруктов (малина, клубника, абрикосы, персики, вишня, смородина черная), 1 ч. ложка крахмала, 1 стакан воды, ½ ч. ложки лимонного сока, 1 ст. сахара.*

Фрукты моют, протирают, сок выливают в отдельную посуду, жмых заливают водой, варят несколько минут. Крахмал разводят водой, смешивают с сахаром, вводят в фруктовый отвар, варят на маленьком огне около 10 мин, помешивая, затем добавляют лимонный сок, соединенный с отжатым фруктовым соком. Все перемешивают и разливают по стаканам. Чтобы сверху не образовывалась пленка, посыпают сахаром. Подают охлажденным.

***Молочный кисель.*** *1 стакан молока, 1 ч. ложка сахара, 1 ст. ложка крахмала.*

Крахмал разводят в небольшом количестве холодного молока. Оставшееся молоко кипятят, в него вливают при постоянном перемешивании разведенный крахмал, добавляют сахар, варят на маленьком огне при помешивании около 10 мин.

***Кисель из консервированного фруктового компота.*** *400-граммовая банка компота, 1 стакан воды, 1 ст. ложка крахмала.*

Крахмал разводят небольшим количеством холодной воды. Сироп из компота выливают в отдельную посуду. Фрукты протирают, заливают водой и варят на маленьком огне несколько минут, затем добавляют разведенный крахмал, продолжают варить, помешивая, еще 10 мин, затем вливают сироп, перемешивают, доводят до кипения, разливают по стаканам.

***Кисель из сушеных фруктов.*** *2 ст. ложки сушеных ягод (плодов шиповника, кизила и пр.), 1½ стакана воды, 1 ст. ложка крахмала, 1 ч. ложка сахара.*

Разводят крахмал. ¼ стакана воды доводят до кипения, заливают сушеные ягоды на полчаса, затем добавляют оставшуюся воду, варят около 15 мин на маленьком огне. Отвар процеживают, к нему добавляют сахар и разведенный крахмал, варят еще 10 мин на слабом огне при помешивании.

Для жидкого киселя достаточно 1 ч. ложки крахмала, для киселя средней густоты — 1 ст. ложка крахмала без горки, для густого киселя — 1 ст. ложка крахмала с горкой.

Желе готовят с добавлением желатина, пектина, агар-агара, сахара, лимонного сока. Желе питательны и хорошо перевариваются.

***Фруктовое желе.*** *1 стакан некислого фруктового сока (свежевыжатый или покупной), 1 ч. ложка желатина, 1 ст. ложка сахара (или заменитель сахара), 1 ч. ложка лимонного сока.*

Желатин замачивают для набухания в воде по инструкции на упаковке, затем ставят на теплую водяную баню и выдерживают до полного растворения, затем остужают и вливают в сок вместе с сахаром и лимонной кислотой, перемешивают, разливают по креманкам и ставят в холодильник.

***Желе из какао.*** *30 г какао-порошка, 1 стакан молока, 1 ч. ложка желатина.*

Замачивают для набухания желатин, затем его нагревают для полного растворения, вливают в смесь какао порошка и молока, перемешивают все вместе, разливают по формочкам и ставят в холодильник.

***Напиток «шато».*** *1 стакан молока, 1 ст. ложка меда, 2 яйца, 1 ч. ложка сливочного масла, ванилин по вкусу.*

Мед перетирают с маслом. Яйца тщательно моют, разбивают, содержимое взбивают, медленно вливают при помешивании в кипяченое молоко, добавляют ванилин, снова взбивают.

# Народные средства для лечения метеоризма

**Настой корня одуванчика** — при воспалении желудка и кишечника, метеоризме, запоре, для улучшения обмена веществ и пищеварения: 2 ч. ложки измельченного корня одуванчика лекарственного, 200 мл холодной кипяченой воды.

Измельченный корень одуванчика лекарственного заливают холодной кипяченой водой, настаивают 8 ч, процеживают. Принимают по 50 мл настоя 4 раза в день перед едой.

**Отвар и настой петрушки** — от метеоризма: ½ ч. ложки семян петрушки огородной, 1 стакан холодной воды.

Отвар: семена петрушки заливают холодной водой. греют на водяной бане 30 мин, охлаждают, процеживают. Принимают по 1 ст. ложке раз в день.

Настой: семена петрушки заливают 2 стаканами холодной воды, настаивают 8 ч, процеживают. Принимают настой в течение дня по ½ стакана.

**Настой корня петрушки.** 4 ч. ложки нарезанного корня петрушки (сухого или свежего), ½ стакана кипятка. Нарезанный корень петрушки заливают кипятком, настаивают 10 ч, пьют по 1 ст. ложке 3 раза в день за 20 мин до еды.

**Настой семян укропа.** 1 ст. ложка измельченных семян укропа, 1½ стакана кипятка.

Семена укропа заливают кипятком и настаивают 3 ч, затем процеживают и выпивают в течение дня в 3 приема по ½ стакана за несколько часов до еды.

**Раствор укропного масла.** 1 часть укропного масла, 10 частей воды.

Разводят укропное масло в воде, перемешивают. Принимают по 1 ст. ложке до 6 раз в день.

**Порошок семян моркови** — при вздутии живота. Принимают по 1 ч. ложке порошка семян моркови 3 раза в день.

**Сбор** — при дисбактериозах с метеоризмом и спазмами: 4 части плодов рябины, 3 части листьев мяты, 3 части семян укропа, 2 части корня валерианы, 200 мл кипятка.

Все компоненты измельчают, заливают кипятком и настаивают около 1 ч. Затем процеживают и пьют по 100 мл настоя 2 раза в день.

**Отвар ромашки.** 1 ст. ложка сухих цветов ромашки, 200 мл кипятка.

Сухие цветы ромашки заливают кипятком, кипятят 5 мин на

медленном огне под закрытой крышкой, настаивают 4 ч, процеживают. Принимают по 2 ст. ложки отвара 4 раза в день до еды.

**Настой листьев мяты полевой.** 2 ст. ложки сухих листьев мяты, 400 мл кипятка.

Листья мяты заваривают кипятком, настаивают 20 мин, затем остужают, процеживают. Принимают по 100–200 мл 3 раза в день за 20 мин до еды.

**Настой полыни.** 1 ч. ложка сухой измельченной травы полыни горькой, 200 мл кипятка.

Траву полыни горькой заливают кипятком, настаивают 30 мин, остужают, процеживают. Пьют по 1 ст. ложке 3 раза в день за 15 мин до еды.

**Настой девясила.** 30 г измельченных корневищ девясила, 1 л воды.

Сухие корневища девясила заливают водой, доводят до кипения, варят 10 мин на маленьком огне, снимают с огня, настаивают 3 ч. Пьют несколько раз в день до еды.

**Настой эвкалипта** — при зловонных запахах газов. Сухие листья эвкалипта, вода. Сухие листья эвкалипта измельчают, заваривают кипятком, дают настояться 30 мин. Затем эвкалиптовый чай пьют несколько раз в день по 2 стакана.

**Настой донника лекарственного.** 1 ч. ложка сухой травы донника лекарственного, 200 мл кипятка. Сухую траву донника измельчают, заливают кипятком и дают настояться 2 ч, затем процеживают и пьют по 100 мл 3 раза в день.

**Смесь — при вздутии живота и болях в желудке, изжоге.** В равных пропорциях: сухая трава зверобоя, трава сушеницы топяной, трава тысячелистника. Сухие травы смешивают и измельчают. 3 ст. ложки смеси заливают 1 л кипятка, настаивают 2 ч, процеживают. Принимают по ½ стакана 4 раза в день.

**Сбор.** 2 части листьев мяты перечной, 2 части корня валерианы, 1 часть плодов фенхеля, 200 мл кипятка. Все компоненты смешивают, измельчают. 2 ч. ложки смеси заваривают кипятком, настаивают 20 мин, процеживают. Принимают по 100 мл настоя утром и перед сном.

**Сбор.** 2 части сухих цветов ромашки, 1 часть плодов тмина, 1 часть травы душицы, 500 мл кипятка. Компоненты смешивают, измельчают, заваривают кипятком, настаивают 8 ч, процеживают. Пьют по 100 мл 4 раза в день.

**Настой семян моркови.** 3 ст. ложки семян моркови, 3 стакана кипятка. Заваривают семена моркови кипятком, настаивают несколько часов в термосе. Пьют 3 раза в день по 1 стакану (в горячем виде).

**Настой семян тмина.** 1 ст. ложка семян тмина, 1 стакан кипятка. Семена тмина заливают кипятком, настаивают в термосе 3 ч. Затем процеживают и принимают 6 раз в день по 3 ст. ложки (дети до 6 лет — по 1 ч. ложке) за полчаса до еды.

**Отвар тмина** — при вздутии живота. 1 ст. ложка семян тмина, 1 стакан воды. Семена тмина варят в 1 стакане воды 10 мин на маленьком огне, затем остужают, процеживают. Принимают по 3 ст. ложки (взрослые) и 1 ч. ложке (дети) 6 раз в день.

**Настой аниса.** 1 ч. ложка семян аниса, 1 стакан кипятка. Семена аниса заливают кипятком, настаивают 20 мин, процеживают, пьют по ¼ стакана 4 раза в день за 20 мин до еды.

**Ромашковый чай** — при вздутии живота и метеоризме. 1 ст. ложка сухих цветов ромашки, 1 стакан кипятка. Цветки ромашки заваривают кипятком, настаивают несколько минут и пьют как чай.

**Настой травы льнянки обыкновенной** — при вздутии живота. 2 ст. ложки травы льнянки, 1 стакан кипятка. Траву льнянки обыкновенной заливают кипятком, настаивают 2 ч, пьют по 1 ст. ложке 3 раза в день.

**При скоплении газов рекомендуется:**

• 5 капель укропного или анисового масла капнуть на кусочек сахара и съесть;

• использовать порошок укропа как пряность;

• использовать тмин как добавку к блюдам из бобовых и капусты;

• принимать активированный уголь через 30 мин после приема пищи;

• зеленые листья чеснока используют как пряность — они оказывают спазмолитическое действие при желудочных коликах и метеоризме;

• пить 1 стакан свежевыжатого картофельного сока за 1 ч до еды в течение 10 дней, после чего делают 10 дней перерыв и снова принимают сок 10 дней;

• принимать сухой чеснок на кончике ножа 2 раза в день после еды;

• при появлении зловонного запаха уменьшить количество белков в рационе.

Если метеоризм возвращается, он может оказаться симптомом не только дисбактериоза, но и другого какого-либо серьезного заболевания, поэтому лучше всего сочетать диету с лечением, которую назначит врач.

# Изжога

Одно из проявлений «проблем живота» — изжога. Изжога создает неприятное ощущение, схожее со жжением, за грудиной, в верхних отделах живота. Исследования показывают, что до половины населения развитых стран страдает периодически от этого явления. 20 % европейцев и американцев мучаются от жжения за грудиной хотя бы раз в неделю. 15 млн жителей Америки ежедневно сталкиваются с этой проблемой. Около 20 % россиян страдает от изжоги, которая случается не реже чем один раз в неделю.

Изжога возникает из-за воздействия секреции желудка на слизистую кишечника, куда секрет попадает из-за расслабленного нижнего отдела пищевода (при этом не осуществляется плотное перекрытие, и кислота может свободно попасть в пищевод).

# Причины изжоги

Причинами этого неприятного явления может стать: дисбактериоз, высокая кислотность желудка, чувствительность слизистой пищевода при низкой кислотности, гастриты, дуодениты, язвенная болезнь, холецистит, токсикоз, грыжа пищеводного отверстия диафрагмы. Кроме того, изжога может возникать после приема определенных видов пищи, а также при нервных расстройствах. Бывает, что изжогу вызывают кислые продукты: яблоки, лимоны, сливы, кисломолочные продукты, черный хлеб. Загрудинное жжение и неприятные ощущения также могут возникать при подъеме тяжестей: при этом резко возрастает внутрибрюшное давление, и становится возможным заброс желудочного содержимого в пищевод.

Ощущение жжения за грудиной может проявляться у тех, кто любит полежать после еды. В связи с этим не рекомендуется после принятия пищи ложиться в течение 30–40 минут.

Нередко изжога беспокоит здоровых людей вследствие неправильного питания, злоупотребления острыми приправами, жирными продуктами, алкоголем. Наиболее распространенные виновники изжоги — пища жирная, зажаренная, которую никак нельзя отнести к здоровому питанию. Тяжелая пища негативно воздействует на работу желудочно-кишечного тракта. Употребление таких продуктов, особенно в сочетании с жирами животного происхождения (например, бутерброд с маслом и жирной колбасой или сочетание в одном приеме пищи жирного бульона, жареного мяса и торта с масляным кремом и т. д.) может вызвать тяжелый приступ изжоги. А потребление газированных сладких жидкостей («кола», «фанта», тонизирующие напитки) в качестве напитков под десерт только усугубит ситуацию. К неблагоприятным по степени воздействия на выработку излишней секреции, раздражающей слизистую, относятся продукты фаст фуда: чипсы, «бамбы», разнообразные сласти. Ограничить употребление этих продуктов стоит даже при полном здравии, не дожидаясь неприятностей со стороны желудочно-кишечного тракта. Все продукты, повышающие секрецию желудка и расслабляющие нижний отдел пищевода, остаются под запретом. Не стоит употреблять и столь популярную мятную жвачку, широко рекламируемую для свежего дыхания, — содержащийся в ней ментол также неблагоприятно воздействует на пищевод.

Чтобы «вычислить» причину изжоги, постарайтесь вспомнить, когда она возникает. Появляется ли она после употребления

соленого, острого или сладкого, жирных, жареных блюд, копченостей? Возникает сразу после еды, через некоторое время или натощак? Может быть, провоцируют изжогу физическая нагрузка или определенное положение тела? Установить правильный диагноз можно при исследовании органов желудочно-кишечного тракта, рентгенологическом обследовании, эндоскопии и исследовании кислотности желудочного сока. При наличии изжоги основная задача: лечить основное заболевание и нормализовать рацион.

# Основные правила составления диеты при изжоге

Чтобы избежать изжоги, важно исключить из рациона все, что может спровоцировать приступ. В основе рациона должна быть безопасная пища, а продукты, потенциально повышающие риск изжоги, лучше полностью исключить. Поскольку на настоящий момент существуют данные исследований о свойствах продуктов влиять на состав желудочного сока и процесс пищеварения, можно выбрать те из них, которые не стимулируют выработку секреции.

Диета при изжоге для разных людей будет разная, поскольку каждый человек индивидуален и по-своему реагирует на ту или иную пищу: случается, что люди употребляют «опасную» с точки зрения потенциальной изжоги пищу, и при этом не возникает неприятных ощущений, но при приеме, казалось бы, безобидных продуктов возникает приступ. Тем не менее существуют общие рекомендации для составления ежедневного рациона.

Не провоцируют изжогу следующие продукты:

• из фруктов: бананы и яблоки — свежие, сушеные, тушеные, вареные, печеные;

• из овощей: картофель, брокколи, капуста, морковь, зеленый горошек и бобы в запеченном, тушеном или отварном виде;

• из продуктов животного происхождения: постная говядина, куриная и индюшиная грудка без кожицы, яйца, рыба — в вареном, печеном и тушеном виде;

• из молочных продуктов: козий сыр, сыр фета, плавленые несоленые сыры, нежирная сметана, соевый сыр (тофу);

• из злаков: цельнозерновой белый хлеб, хлеб из кукурузной крупы, овсяная крупа, коричневый или белый рис;

• из напитков: минеральная вода, яблочный сок.

Правильное употребление пищи при изжоге тоже помогает справиться с данной проблемой. Продукты в рационе должны способствовать снижению количества вырабатываемой соляной кислоты. Исследователи доказали, что ежедневное употребление, например, цельнозернового хлеба с большим количеством клетчатки снижает риск развития хронической изжоги в два раза. Объясняется это тем, что клетчатка поглощает вещества, способствующие образованию окиси азота в организме человека, который ослабляет функцию нижних отделов пищевода, вызывая изжогу. Другой избавитель от изжоги — артишоки, они эффективно снижают выработку соляной кислоты желудком.

Практически все фрукты (кроме указанных в списке запрещенных продуктов) можно использовать в рационе как носители большого количества клетчатки.

Поскольку доказано, что изжогу вызывают чаще жирные, соленые и кислые продукты, чем специи, при этой проблемы не обязательно исключать специи из рациона. Подходят: имбирь, корица, куркума. Эти специи хорошо сочетаются с разными блюдами и помогают снизить выработку секреции желудком.

В качестве лекарственных напитков рекомендуется употреблять отвары из вяза, корня горечавки. Минеральная вода, да и просто кипяченая вода помогают смыть попавшую в пищевод соляную кислоту, уменьшить ее концентрацию. Поэтому при изжоге рекомендуется пить много воды.

При регулярных изжогах **следует исключить**: кислую пищу, жирную пищу, жареные блюда, копченые продукты, маринады, алкоголь, наваристые мясные и рыбные бульоны, бобовые, капусту, кофе, специи, шоколад.

**Спровоцировать изжогу могут**: кислые фрукты и ягоды: лимон, апельсин, лайм, клюква (из-за значительного содержания кислот цитрусовые фрукты повышают кислотность желудочного сока); сырые овощи, в которых содержится большое количество клетчатки (например, свекла); сырой лук; картофель жареный; отварные макаронные изделия в сочетании с сыром или под соусом; кислый творог; жирная сметана; жирное мороженое; молочные коктейли; мясные жареные котлеты и другие продукты из фарша; обжаренное мясо; сладкая газировка; кондитерские изделия; изделия из сдобного теста; чай; некоторые виды соков: клюквенный сок, апельсиновый, мандариновый, гранатовый, вишневый, грейпфрутовый.

Предотвратить приступ может не только правильная диета и безопасные продукты, но изменение привычек. Для тех, кто ест всего пару раз в день большими объемами, важно научиться употреблять пищу небольшими порциями, так как маленькое количество пищи не перегружает желудок и не провоцирует дополнительную выработку соляной кислоты. Торопыгам следует заставлять себя есть не спеша, тщательно пережевывая пищу, что также облегчит работу желудка по ее перевариванию. А чтобы не дать возможности желудочному соку проникнуть в пищевой тракт из желудка, любителям полежать после еды придется отказаться от приема горизонтального положения после приема пищи. Предупредит заброс желудочного содержимого в пищевод правильное положение во время сна: спите, подложив под голову две подушки.

Нужно принимать пищу небольшими порциями несколько раз

в день и не позднее чем за два часа до сна. Курение может добавить риск возникновения изжоги от самых разных продуктов питания, поэтому курильщикам стоит подумать о том, чтобы бросить пагубную привычку. Чтобы не возникла изжога от внутрибрюшного давления, нельзя поднимать тяжести.

Если причина изжоги установлена, для избавления необходимо нейтрализовать действие избыточной кислоты. Нейтрализуют действие соляной кислоты в желудке жиры животного и растительного происхождения, сливочное и растительные масла, яичный белок. Подходят тушеные овощи, нежирное паровое мясо, гречневая каша, молоко, сыры, супы на овощных бульонах. В качестве соуса можно использовать нежирную сметану. Сметану и йогурт применяют для создания кремов вместе с медом, печеными фруктами. При приеме соков лучше их разбавить кипяченой или минеральной щелочной водой.

# Рецепты при изжоге

## Супы

***Капустный суп.*** *200 г белокочанной капусты, 200 г цветной капусты, 200 г красной капусты, 200 г кольраби, 2 л воды, 1 л молока, пучок укропа, порошок белого перца, орегано.*

Капусту моют, мелко шинкуют, выкладывают в кипящую воду, варят 10 мин, добавляют молоко, перчат, солят, всыпают щепотку орегано, варят еще 10 мин. Перед подачей посыпают нарезанным укропом.

***Сырно-рисовый суп.*** *50 г риса, 200 г капусты, 100 г натертого твердого сыра, 2 л воды, 1 стакан молока.*

Рис замачивают на несколько часов, затем промывают. Вместе с нашинкованной капустой рис выкладывают в кипящую воду и варят 20 мин, затем в суп добавляют сыр и молоко, солят, перчат и варят еще 5 мин на маленьком огне.

***Сырный суп.*** *1 картофелина, 200 г капусты, 200 г плавленого сыра, 3 веточки укропа, 1 стакан молока, 1 л воды.*

Картофель моют, очищают, нарезают кубиками. Шинкуют капусту. Овощи выкладывают в кипящую воду, варят 10 мин, затем добавляют молоко, солят, перчат. Сыр нарезают мелкими кубиками, всыпают в суп и варят на маленьком огне еще 7 мин.

***Морковно-сырный суп.*** *3 моркови, 200 г плавленого сыра, 3 веточки укропа, 0,5 л молока, 0,5 л воды.*

Морковь моют, очищают, нарезают тонкими кружочками, варят в воде 10 мин, затем добавляют молоко, соль, перец,

нарезанный кубиками плавленый сыр, варят еще 5 мин. Перед подачей посыпают нарезанным укропом.

***Сырный суп с сухариками.*** *200 г плавленого сыра, 0,5 л молока, 1 стакан воды, 100 г сухариков.*

Молоко смешивают с водой, кипятят, в смесь добавляют нарезанный плавленый сыр, варят 5 мин, вливают молоко, солят, перчат, доводят до кипения, тщательно перемешивая. Перед подачей посыпают сухариками.

## Вторые блюда

***Макароны под сыром.*** *200 г макаронных изделий, 1 ст. ложка растительного масла, 100 г натертого твердого сыра.*

Отваривают макароны, откидывают на дуршлаг, дают стечь воде, выкладывают в разогретое растительное масло, посыпают сыром, держат на маленьком огне 10 мин.

***Макароны под яичной смесью.*** *200 г крупных макарон, 2 яйца, 1 ст. ложка растительного масла, 3 ст. ложки молока.*

Макароны отваривают, откидывают на дуршлаг, дают стечь воде, выкладывают в разогретое растительное масло. Яйца моют, разбивают, смешивают содержимое с молоком, солят, взбивают, заливают макароны. Готовят под закрытой крышкой.

***Макароны по-флотски.*** *100 г отварного постного мяса, 200 г макарон, 1 ч. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка растительного масла.*

Макароны отваривают, откидывают на дуршлаг и дают стечь воде, затем выкладывают в разогретое растительное масло, смешивают с перекрученным отварным мясом, солят, перчат, добавляют сливочное масло.

***Омлет с сыром.*** *2 яйца, 50 г твердого сыра, 4 ст. ложки молока, 1 ст. ложка растительного масла, 3 веточки укропа.*

Яйца моют, разбивают, содержимое взбивают с молоком, выкладывают в разогретое растительное масло, закрывают крышкой. В конце приготовления посыпают натертым сыром, нарезанным укропом, снова закрывают крышкой и дают постоять 5 мин.

***Омлет с отварным мясом.*** *2 яйца, 50 г отварного постного мяса, 1 ст. ложка растительного масла, 3 ст. ложки молока, 3 веточки укропа.*

Яйца моют, разбивают, смешивают содержимое с молоком, взбивают, выливают смесь в разогретое растительное масло. Затем сверху высыпают ровным слоем прокрученное отварное мясо, закрывают крышкой и готовят на маленьком огне.

***Картофельное пюре.*** *2 картофелины, 5 ст. ложек молока, 1 ч. ложка сливочного масла, 3 веточки укропа.*

Картофель моют, очищают, отваривают, остужают и делают пюре с добавлением молока и масла. Перед подачей посыпают укропом.

***Морковное пюре.*** *3 моркови, 2 ст. ложки сливочного масла.*

Морковь моют, очищают, варят, остужают и делают пюре с добавлением сливочного масла.

***Кабачково-картофельное пюре.*** *1 кабачок, 2 картофелины, ¼ стакана молока, 3 веточки укропа, 1 ч. ложка сливочного масла.*

Кабачок и картофель моют, очищают от кожуры, варят до мягкости. Растирают в пюре вместе с молоком и сливочным маслом, солят, перчат. Перед подачей посыпают нарезанным укропом.

***Гречневая каша с маслом.*** *100 г гречневой крупы, 1 ч. ложка сливочного масла.*

Гречневую крупу заливают водой на несколько часов, затем промывают и отваривают, затем добавляют сливочное масло.

***Гречневая каша с молоком.*** *100 г гречневой крупы, 1½ стакана молока, 1 ч. ложка сахара, соли на кончике ножа.*

Гречневую крупу замачивают на несколько часов, промывают, варят в молоке с добавлением сахара и соли.

***Гречневая каша с мясом.*** *100 г гречневой крупы, 100 г отваренного постного мяса,* 1½ *стакана мясного бульона.*

Гречневую крупу промывают, замачивают в воде на несколько часов, снова промывают, варят в мясном бульоне. В конце приготовления добавляют нарезанные кусочки отваренного мяса.

***Манная каша на мясном бульоне.*** *100 г манной крупы, 1½ стакана мясного бульона.*

Манную крупу прожаривают на сковороде или в духовке, затем всыпают в горячий мясной бульон, варят при помешивании до готовности.

***Манная каша на молоке.*** *100 г манной крупы,* 1½ *стакана молока, 1 ч. ложка сливочного масла.*

Манную крупу подсушивают в духовке, затем всыпают в кипящее молоко, варят до готовности, в конце приготовления добавляют сливочное масло.

***Овсяная каша с сыром.*** *100 г овсяной крупы, 50 г натертого твердого сыра, 1 ч. ложка сливочного масла.*

Овсяную крупу всыпают в горячее молоко, варят до готовности, в конце приготовления солят, добавляют нарезанный сыр и сливочное масло.

***Овсяная каша с сухофруктами.*** *100 г овсяной крупы, 5 шт. кураги, 5 шт. чернослива без косточек, 1 ч. ложка сахара, ½ стакана обезжиренного кипяченого молока.*

Сухофрукты промывают, нарезают. Овсяную крупу всыпают в кипящую воду, добавляют сахар и нарезанные сухофрукты, варят до готовности. Подают с молоком.

## Десерт

***Творожный пудинг.*** *700 г диетического творога, 1 пачка сливок (100 мл), 1 пачка пудинга (70 г), ⅓ банки сгущенки.*

Творог смешивают со сливками, сгущенкой, пудингом, взбивают до уплотнения массы. Можно ввести ингредиенты с помощью кулинарного шприца. Сформировать в пирожные и подавать с чаем.

***«Снежки».*** *3 яйца, пакетик ванильного сахара (5 г).*

Яйца моют, разбивают, отделяют белок от желтка. Белки взбивают до плотной массы, затем ложкой выкладывают в кипящую воду. Затем всплывшие «снежки» вынимают шумовкой, выкладывают на тарелку, посыпают ванильным сахаром.

***Творожное суфле.*** *400 г творога, пакетик желатина (30 г), 2 ч. ложки сахара или варенья.*

Желатин разводят в воде по инструкции на упаковке, смешивают с творогом и вареньем, раскладывают по формочкам, ставят в холодильник.

***Сладкая тыква.*** *300 г очищенной от кожуры тыквы, 1 ч. ложка ванильного сахара, 1 ч. ложка корицы.*

Тыкву моют, нарезают кусочками, выкладывают на противень, посыпают сахаром и корицей. Готовят в духовке при температуре 160 °С 10–15 мин.

При изжоге помогают минеральные воды. Рекомендуются гидрокарбонатные воды (щелочные или слабощелочные): «Боржоми», «Дилижан», «Саирме», гидрокарбонатные сульфатные воды — «Славяновскую», «Смирновскую», «Джермук», «Кисловодский нарзан» и т. д.

Лечение следует начинать с 50–100 мл (¼–½ стакана) в нагретом виде (38–40 °С); на 3–4-й день доводят прием до 1 стакана за один раз. Обычно минеральную воду пьют за один час до основного приема пищи. Иногда прием минеральной воды приурочен ко времени возникновения изжоги, например, через 30–40 мин после еды.

# Народные рецепты избавления от изжоги

Изжогу пытались лечить народными способами еще в старину.

**Мел или уголь.** Еще в XVIII веке рекомендовали этот рецепт: 4 ч. ложки толченого в порошок мела, 1 ч. ложка корня аира (тмина, имбиря). Компоненты смешивают, разводят водой и пьют 3 раза в день за 20 мин до еды. Вместо мела можно использовать активированный уголь.

**Смесь Бурже.** 2,0 г сульфата натрия, 4,0 г фосфата натрия, 8,0 г бикарбоната натрия. Принимали смесь по 1 ч. ложке на ½ стакана воды через 40 минут после еды.

**Сода.** В качестве антацидного (противокислотного), снижающего секрецию желудка, улучшающего моторику кишечника средства можно принимать обезжиренное молоко, раствор пищевой соды.

> Если принимать соду бесконтрольно, и не в растворе, то может возникнуть головная боль, рвота и слабость, что будет говорить о передозировке щелочным препаратом.
>
> Раствор: ½ ч. ложки соды (без верха) на 1 стакан теплой кипяченой воды.

Хорошие результаты при изжоге, основанной на неправильном питании, а также хронических заболеваниях органов желудочно-кишечного тракта дает фитотерапия.

**Сбор.** В равных количествах: трава чистотела большого, тысячелистник, цветы ромашки, зверобой, корень солодки, 1 стакан кипятка.

10 г смеси (1 ст. ложку) заливают крутым кипятком. Настаивают 3 ч, процеживают. Пьют по 1 стакану в теплом виде 3 раза в день за 30 мин до еды. Курс лечения 4 недели.

**Сбор.** Рецепт из «Русского народного лечебника» П. М. Куреннова: 10 г измельченного корня солодки, 6 г растертых апельсиновых корок, 60 г меда, 2 стакана кипятка.

Корень солодки и апельсиновые корки смешивают, заваривают кипятком и варят, пока вода не выпарится наполовину. Добавляют мед, перемешивают. Принимают в течение дня 3 раза за 15 мин до еды. Курс лечения — 1 месяц.

**Овес или ячмень.** 5–6 зерен овса или ячменя. Зерна разжевывают в промежуток между приемами пищи до состояния однородного комка. В процессе жевания слюну следует медленно

сглатывать, после чего комок выплевывают.

**Картофельный сок.** 1 л свежего картофельного сока. За 20 мин до еды пьют свежий картофельный сок 4 раза в день. Курс лечения — 3 недели.

**Настой семян льна** (при вечерней изжоге). 2 ст. ложки семян льна, 1 стакан кипятка. Семена льна заливают кипятком, настаивают 3 ч, процеживают. Принимают в теплом виде перед сном.

**Сбор.** 20 г трава зверобоя, 5 г соцветий ромашки лекарственной, 1 стакан кипятка. Смесь заваривают кипятком, настаивают, процеживают и пьют по 1 ст. ложке 3 раза в день.

**Сбор.** 20 г подорожника, 1 ст. кипятка. Сухой подорожник измельчают, заваривают кипятком, принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день.

**Сбор.** В равных количествах: трава зверобоя, тысячелистник, сушеница болотная, 1 л кипятка. 3 ст. ложки измельченной смеси заливают 1 л кипятка, настаивают 2 ч, процеживают. Принимают по ½ стакана 5 раз в день.

**Яичная скорлупа.** Белую яичную скорлупу после сваренных яиц прокаливают в духовке, измельчают в порошок. Если кислотность желудка повышена, то ½ ч. ложки порошка яичной скорлупы запивают теплой кипяченой водой, а если кислотность понижена, то смешивают: 1 стакан воды с 1 ч. ложкой яблочного уксуса (или соком лимона), 1 ч. ложкой меда. Принимают 2 раза в день до или после еды.

**Лук с сахаром.** Натертый лук и сахар в пропорции 1:1. Натертый лук смешивают с сахаром, держат во рту до полного растворения сахара. Принимают по 1 ст. ложке смеси натощак и через 2 ч после еды.

**Настойка из горечавки крестовидной.** Корни горечавки крестовидной, красное вино. Корни горечавки крестовидной измельчают. Заливают красным вином, настаивают 3 недели. Принимают по 30 г перед обедом.

**Настой из дубровника пурпурного.** 4 ч. ложки высушенного и измельченного дубровника пурпурного (годятся все части растения, собранные во время цветения), 1 стакан кипятка. Дубровник пурпурный заливают кипятком, настаивают, процеживают. Пьют равными порциями в течение дня.

**Грецкие орехи.** Грецкие орехи принимают небольшими порциями в течение дня в промежутки между основными приемами пищи.

**Сбор.** 75 г зверобоя, 75 г мяты, 100 г донника, 3 стакана кипятка. 3 ст. ложки сбора с вечера залить в термосе кипятком. Утром процедить, разделить на 4 части и принимать за 1 ч до

еды.

**Сбор.** 100 г сушеной травы зверобоя продырявленного, 100 г мяты перечной, 75 г золототысячника зонтичного, 2 стакана кипятка. 2 ст. ложки сбора заливают 2 ст. кипятка в термосе на ночь. Утром процеживают. Принимают по 100 мл 4 раза в день.

**Желуди.** Спелые желуди промывают. Высушивают, перемалывают в порошок. Принимают по 1 ч. ложке порошка с теплым молоком 3 раза в день.

**Овсяная крупа.** 3 ст. ложки овсяной крупы, 1 стакан кипятка. Овсяную крупу заливают кипятком. Настаивают в термосе в течение ночи, утром процеживают. Пьют натощак с утра. Крупу можно съесть.

**Капустный сок.** Свежий капустный сок, выпитый перед сном, избавит от вечерней изжоги.

**Настойка полыни.** Полынь настаивают на водке и принимают по 5–10 капель на 1 ст. ложку воды 5 раз в день.

**Настойка радиолы розовой.** Радиолу розовую настаивают на водке и принимают по 5–10 капель 1–2 раза в день.

**Отвар травы золототысячника.** 1 ст. ложка сухой травы золототысячника, 1 стакан кипятка. Траву золототысячника заливают кипятком, варят на малом огне 15 мин. Процеживают, принимают по ¼ стакана за полчаса до еды.

**Чай из ромашки и мелиссы.** Заваривают чай из мелиссы и ромашки. Пьют несколько раз в день.

**Сбор.** 20 г зверобоя, 20 г сухих листьев подорожника, 5 г ромашки аптечной. Смешивают компоненты, измельчают, заваривают кипятком, настаивают, процеживают. Принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день.

**Настой сушеницы топяной.** 20 г травы сушеницы топяной, 200 мл кипятка. Траву сушеницы топяной заливают кипятком, настаивают, процеживают, принимают по 1 ст. ложке 5 раз в день.

**Настой травы золототысячника.** 2 ч. ложки травы золототысячника, 2 стакана кипятка. Траву золототысячника заливают кипятком, настаивают 30 мин, процеживают. Принимают по ⅔ стакана за 1,5 ч до еды 3 раза в день. Курс лечения — 2 месяца.

**Настой семян аниса.** Семена аниса, щепотка корицы, 200 г сахара, 1 л водки. Семена аниса заливают водкой, настаивают 1 месяц, затем добавляют корицу и сахар, перемешивают, процеживают. Принимают по 1 ч. ложке после еды.

**Раствор мумие.** 0,2 г мумие, 1 ст. ложка кипяченой воды. Мумие растворяют в кипяченой воде. Принимают с молоком 2 раза в день: утром и перед сном. Курс лечения — 26 дней.

**Пшеничные отруби.** Пшеничные отруби предварительно

заливают кипятком и спустя 30–60 мин добавляют в суп, компот или кефир. Содержащиеся в отрубях пищевые волокна впитывают воду и, поскольку они не подвергаются перевариванию, увеличивают объем кала и делают его менее твердым.

Если изжога беспокоит при пониженной кислотности, лечение направлено на улучшение пищеварения и предотвращение заброса желчи в желудок и пищевод. В лекарственные сборы, назначаемые при изжогах, возникающих при гастритах со сниженной секрецией, рекомендуем включать подорожник.

**Сбор.** В равных количествах: лист подорожника, измельченный корень алтея, траву душицы, зверобой, плоды тмина, 1 стакан воды.

Залить стаканом воды 1 ст. ложку смеси, постепенно довести до кипения и кипятить 15 минут. Пить по 2 ст. ложки 4 раза в день за 15–20 минут до еды.

**Сбор.** 1 часть зверобоя, 4 части мелиссы, 3 части листьев подорожника, 2 части свежей крапивы, 2 части душицы, 1 стакан воды. 1 ст. ложку сбора залить 1 стаканом воды. Довести до кипения, настаивать 2–3 ч, процедить и принимать по 2 ст. ложки 4 раза в день за 15–20 минут до еды.

# Запор

Когда кишечник опорожняется реже чем три раза в неделю, это говорит о запоре. Выделения кала при запорах скудные и твердые по консистенции (количество воды в каловых массах менее 40 %). Дефекация при запорах затруднена, есть постоянное ощущение тяжести в животе. Это явление может носить хронический характер, а может возникнуть неожиданно.

Запор не считается самостоятельной болезнью — обычно это симптом дисбактериоза или другого заболевания, а также определенного психофизического состояния человека. В процессе лечения основного заболевания может быть устранен и запор. Если это явление нельзя связать с конкретной болезнью или другими явными факторами, проводится полное обследование состояния желудочно-кишечного тракта. Длительные и хронические запоры приводят, как правило, к нарушению всасывания белков и повышению уровня аммиака в крови, изменениям в иммунной системе. Основными симптомами являются нарушение стула, вздутие живота, боли в животе. Запор может стать причиной вторичного колита, заболеваний анальной зоны прямой кишки, энтерита, гепатита, желчных путей и рака толстой кишки.

# Причины запора

Причины запора делят это заболевание на три группы: первичный, вторичный, идиопатический.

Первичный запор может возникнуть из-за принимаемых лекарств, некоторых видов продуктов, из-за перемены места жительства, на нервной почве, из-за беременности из-за изменения гормонального фона и увеличения матки.

Вторичный запор проявляется, как следствие болезней, в частности, из-за дисбактериоза, повреждений прямой кишки.

К идиопатическому относят запор, возникающий из-за нарушения моторики прямой кишки по неизвестным причинам.

Существуют также несколько типов запора.

Алиментарный запор (уменьшение объема кала) возникает из-за нарушения водного баланса (происходит повышенная потеря воды организмом или уменьшение потребления воды), уменьшения потребления пиши и, как следствие, уменьшения в рационе пищевых волокон. Из-за потерь влаги снижается содержание воды в кале, уменьшается его объем и возникает запор.

Механический запор случается из-за непроходимости кишечника, может случаться при геморрое, снижении объема пищи при голодании.

Гипо-, дискинетический запор возникает из-за аномалии развития кишечника, болезней нервной системы, психических заболеваний, сердечной недостаточности, ожирения, синдрома раздраженного кишечника, возрастной гипотонии мышц, длительного постельного режима. При таком типе запора снижена скорость прохождения каловых масс.

Медикаментозный запор может быть вызван морфином, успокоительными и снотворными средствами, транквилизаторами и т. д.

Эндокринный запор встречается при сахарном диабете, климаксе, гипофизарных расстройствах, микседеме, гиперпаратиреоидизме.

Рефлекторный запор иногда становится следствием подавления позыва на дефекацию — это нередко происходит при активном образе жизни, работе в разные смены, спешке и т. д. Иногда люди подавляют желание очистить кишечник из-за антисанитарии в туалетах, туалетов, находящихся за пределами зданий, в людном месте и пр.

Воспалительный запор возникает на почве воспалительных заболеваний тонкой и толстой кишки.

Проктогенный запор бывает у людей с патологией аноректальной области.

Токсический запор встречается при злоупотреблении пищевыми продуктами с высоким содержанием дубильных веществ, отравлении никотином и при профессиональных интоксикациях (свинцом, ртутью, таллием и т. д.).

Длительные запоры приводят к обострению геморроя, появлению трещин прямой кишки, проктиту и другим осложнениям, становятся причиной интоксикации, потери массы тела, быстрой утомляемости, снижения работоспособности, психологических расстройств.

Лечение запора осложнено тем, что происходит быстрое привыкание к слабительным лекарственным формам. Кроме того, в некоторых случаях слабительные не выписывают — при воспалениях кишечника, болевом синдроме и т. д. Поэтому очень важно научиться регулировать стул при помощи правильно подобранной пищи.

# Диета при запоре

При запорах рекомендуется диетический стол № 3. Рацион, соответствующий данной диете, стимулирует деятельность кишечника, нормализует обменные процессы, восстанавливает слизистые оболочки кишечника. Больше всего рекомендации по данной диете подходят при запорах, вызванных неправильным рационом. Стимуляция работы кишечника обеспечивается введением в ежедневное меню механических и температурных раздражителей, большое количество клетчатки (преимущественно растительной) и исключением продуктов, которые могут являться причиной процессов брожения в кишечнике. Предусматривается дробный режим питания — до 6 раз в сутки. Используются неизмельченные продукты, приготовленные на пару, отваренные или запеченные. Фрукты и овощи употребляются в свежем виде. Утром натощак пьют прохладную воду или сок, на ночь: кисломолочные напитки, отвары из сухофруктов.

**Состав и питательная ценность диеты:**

• белки: 90–100 г (45 % белков животного происхождения);

• жиры: 80–90 г (30 % жиров растительного происхождения);

• углеводы: 350–400 г (не более 40 г простых углеводов);

• суточная калорийность: 2 300–2 500 ккал;

• свободная жидкость: 1,5–2 л;

• поваренная соль: 8–10 г;

• витамины: ретинол (А) — 2 мг, рибофлавин ($B_2$) — 4 мг, тиамин ($B_1$) — 4 мг, никотиновая кислота ($B_3$) — 30 мг, аскорбиновая кислота (С) — 100 мг;

• макроэлементы: кальций 0,8 г, магний 0,5 г, фосфор 1,2 г;

• микроэлементы: железо — 15 мг;

• оптимальная температура блюд: 15–65 °С.

**Разрешенные продукты:** напитки: чай, суррогатный кофе, отвар из шиповника и пшеничных отрубей, фруктовые и овощные соки (особенно из томатов, моркови, слив и абрикосов); выпечка: хлеб пшеничный и ржаной из муки грубого помола, хрустящие хлебцы (размоченные). Печенье сухое, несдобная выпечка, другие хлебобулочные изделия за исключением свежего хлеба из тонкой пшеничной муки; молочные продукты: молоко, ацидофильное молоко, сыр, сметана, творог, простокваша и кефир (одно-, двухдневный); жиры: масло растительное и сливочное; мясные продукты: постное красное мясо, птица отварная или запеченная куском, изделия из рубленого мяса, молочные сосиски; рыбные продукты: нежирные виды рыбы в отварном и запеченном виде, а также морепродукты; любые овощи (свекла предпочтительна),

зелень, квашеная капуста, бобовые (особенно зеленый горошек), соевый творог; фрукты и ягоды, в особенности чернослив, инжир, абрикосы, слива, дыня; крупяные продукты: каши рассыпчатые и полувязкие (особенно хорошо использовать каши из гречки); мучные изделия, макароны; яйца (1 шт. в день), предпочтительно добавляемые в блюда; жиры: несоленое сливочное масло, рафинированные растительные масла (оливковое, кукурузное).

**Исключаются:** слоеное и сдобное тесто, хлеб из муки высших сортов; яйца вареные вкрутую и жареные; жирные сорта мяса и рыбы, утка, гусь; копчености из мяса и рыбы; консервы рыбные и мясные; из овощей: чеснок, лук, редис, редька, репа; грибы; из напитков: кисель, какао, крепкий чай, черный кофе; из фруктов: черника, кизил, айва; шоколад; острые и жирные соусы; из приправ: горчица, хрен, перец; жиры: животные и кулинарные; алкогольные напитки; из круп: рис и манная крупа используются ограниченно.

**Разрешенные блюда:** супы: овощные (борщ, щи, минестроне и т. д.), холодные супы, перловый суп на слабом мясном или рыбном бульоне; мясные блюда: отварные, запеченные, жаренные без корочки блюда цельным куском или в виде котлет, приготовленные из говядины, телятины, курицы, индейки, кролика; рыбные блюда: отварная или запеченная рыба нежирных сортов куском или в виде котлет, рекомендованы морепродукты; из овощей: сырые и отварные гарниры, запеканки, свекла, морковь, салат, кабачки, огурцы, капуста цветная, зеленый горошек и белокочанная капуста — при переносимости, ограничивают картофель; сыры; гарниры: рассыпчатые каши из круп (рис, макаронные изделия — ограниченно), овощи в любом виде (капуста — при переносимости, картофель и бобовые — ограниченно), предпочтительны свекла, морковь, кабачок, цветная капуста, тыква, помидоры, огурцы, листовой салат; каши: рассыпчатые каши и запеканки; закуски: овощные салаты и винегреты, фруктовые салаты, икра из овощей, квашеная капуста, вымоченная сельдь, заливное, сыры; соусы, пряности: бешамель, неострые соусы на мясном бульоне, томатный соус, изредка сметанный соус, корица, ваниль, лавровый лист, рубленая свежая зелень (укроп, сельдерей, петрушка); сладкие блюда: особо рекомендованы свежие и печеные фрукты в большом количестве, желательны сливы, инжир, дыня, абрикосы (в том числе курага), чернослив, варенье, муссы, джемы, пастила, мармелад; вчерашний хлеб пшеничный из муки 2-го сорта, с отрубями, при переносимости — ржаной; печенье несдобное, сухой бисквит, выпечка с вареньем, джемом, фруктами и ягодами — ограниченно; паровые омлеты, белковые омлеты; салаты из сырых

овощей и винегреты с растительным маслом, икра овощная, фруктовые салаты; сыр неострый, ветчина нежирная, сельдь вымоченная; напитки: чай и кофе из заменителей, свежие соки (холодные), отвар шиповника, отвар отрубей.

Меню включает 250–300 г хлеба; суп — 1 раз в день; мясо — 1 раз в день; рыба — 1 раз в день; овощи — 2 раза в день; крупяные блюда — 1 раз в день; яйца — 2 раза в неделю; нежирная колбаса — 1 раз в неделю; неострый сыр — 1 раз в неделю; морская капуста — 3 раза в неделю.

**Приблизительное распределение приема пищи по времени:**

• 9.00 — завтрак;
• 11.00 — второй завтрак;
• 14–15.00 — обед;
• 18.00 — легкий ужин;
• на ночь — кефир.

**Примерное меню диеты № 3**

*Первый завтрак:* салат овощной с растительным маслом, омлет паровой, чай.

*Второй завтрак:* свежее яблоко.

*Обед:* щи вегетарианские со сметаной, мясо отварное с тушеной свеклой, компот из сухофруктов.

*Ужин:* голубцы овощные, крупеник из гречневой крупы с творогом, чай.

*На ночь:* кефир.

**Примерное меню при устойчивых запорах**

*Вариант 1*

*Натощак:* холодный отвар чернослива.

*Первый завтрак:* кабачковая икра, творог, хлеб, слабый чай.

*Второй завтрак:* простокваша, печеное яблоко, хлеб, отвар шиповника.

*Обед:* вегетарианские щи из свежей капусты, тушеная курица с отварными овощами, компот.

*Ужин:* гречневая запеканка, котлета с тушеной капустой, свежие фрукты, отвар отрубей, варенье, печенье.

*На ночь:* кефир, размоченные сухофрукты.

*Вариант 2*

*Первый завтрак:* омлет (можно заменить яйцом всмятку, или рыбой отварной, или гречневой кашей), чай.

*Второй завтрак:* 1 стакан сока или 1 фрукт, 1 ч. ложка натурального меда (его медленно рассасывают во рту).

*Обед:* картофельный вегетарианский суп, отварное куриное мясо (можно заменить бефстроганов из отварного мяса), отварные овощи (свекла, морковь и картофель), компот из

сухофруктов.

*Полдник:* свекольное пюре или салат из тертой моркови, отвар шиповника.

*Ужин:* домашний творог, отварные овощи, чай.

*На ночь:* кефир.

В течение дня можно употреблять в пищу 150 г хлеба с отрубями или ржаного, 2 ч. ложки сахара, 1 ч. ложку сливочного масла (для бутербродов и каш), 1 ст. ложку растительного масла (в салаты и суп).

Если запоры и поносы чередуются, необходимо составить индивидуальную диету, обратившись к врачу.

# Рецепты при запорах

## Салаты

***Салат из огурцов и помидоров.*** *2 свежих огурца, 1 помидор, 1 пучок укропа, 1 ст. ложка растительного масла (подсолнечное, масло канолы, соевое, оливковое), 3 стебля зеленого лука.*

Огурцы моют, очищают от кожуры (если огурцы выращены на дачном участке, то не очищают), нарезают тонкими кружками. Помидор моют, опускают в кипяток на несколько секунд, затем очищают от кожицы, нарезают тонкими дольками. Зелень моют, нарезают, смешивают с подготовленными овощами, солят, заправляют растительным маслом.

***Греческий салат.*** *Пучок листовой капусты (арабская, пекинская, хаса, салат), 2 помидора, пучок укропа, 100 г слабосоленой брынзы, 50 г черных маслин без косточек, 1 ч. ложка лимонного сока, 2 ст. ложки растительного масла (лучше оливкового).*

Капусту делят на отдельные листы, моют, нарезают полосками. Помидоры моют, опускают на минуту в кипяток, очищают от кожицы, режут на тонкие ломтики. Зелень нарезают, смешивают с нарезанной кубиками брынзой и маслинами. Все компоненты соединяют, поливают лимонным соком, растительным маслом, перемешивают.

***Салат из свеклы и сухофруктов.*** *1 свекла, 5 шт. чернослива без косточек, горсть изюма без косточек (предпочтительнее темных сортов), 5 шт. кураги, 7 шт. ядер грецких орехов, 2 ст. ложки сметаны.*

Свеклу моют, варят в мундире, очищают от кожуры, натирают на крупной терке. Сухофрукты моют, замачивают в кипятке на 15 мин, затем нарезают, соединяют со свеклой. Ядра грецких

орехов нарезают, соединяют с сухофруктами и свеклой, заправляют сметаной.

***Салат из моркови и орехов.*** *3 моркови, 10 шт. ядер грецких орехов, 2 ст. ложки сметаны.*

Морковь моют, натирают на терке. Орехи мелко нарезают, соединяют с морковью, заправляют сметаной.

***Салат из капусты и моркови.*** *300 г капусты, 2 моркови, 1 маленькая головка лука, 2 ст. ложки растительного масла, ½ ч. ложки сахара, щепотка соли, 1 ч. ложка лимонного сока.*

Капусту моют, мелко шинкуют. Морковь моют, очищают, натирают на терке, соединяют с капустой, сластят, солят и слегка мнут руками, чтобы появился сок. Лук очищают, нарезают тонкими кольцами, соединяют с овощами, поливают лимонным соком, растительным маслом и дают постоять полчаса.

***Салат с креветками.*** *200 г креветок, 200 г кукурузных зерен (можно отваренных или консервированных), 1 яйцо, 7 листов листового салата, 1 ч. ложка лимонного сока, 2 ст. ложки сметаны.*

Креветки моют, варят 2 мин в подсоленном кипятке, нарезают, соединяют с кукурузными зернами. Яйцо моют, варят, очищают, натирают на терке, соединяют с креветочной смесью, нарезанным листовым салатом, солят, поливают лимонным соком, заправляют сметаной.

***Яблочный салат.*** *3 зеленых яблока, 1 яйцо, 70 г натертого твердого сыра, 2 ст. ложки сметаны, несколько штук арахиса.*

Яблоки моют, очищают от кожуры и сердцевины, натирают на терке. Яйцо моют, варят (до 6 мин), очищают, натирают на терке. Половину натертых яблок выкладывают на дно посуды, сверху

кладут половину натертого яйца, поливают сметаной, разравнивают. Следующим слоем снова кладут вторую половину натертых яблок, слой натертых яиц и слой натертого сыра, поливают сметаной, разравнивают. Арахис мелко нарезают и посыпают салат.

***Капуста с помидорами.*** *300 г капусты (листовой или белокочанной), 2 помидора, 1 пучок укропа, 1 ч. ложка растительного масла.*

Капусту моют, мелко шинкуют. Помидоры моют, опускают в кипяток на минуту, очищают от кожицы, нарезают тонкими дольками, соединяют с капустой, нарезанным укропом, заправляют растительным маслом.

***Квашеная капуста с морковью.*** *300 г квашеной капусты, 1 морковь, 1 маленькая головка лука, 2 ст. ложки растительного масла.*

Морковь моют, отваривают в мундире, очищают от кожуры и натирают на крупной терке, соединяют с квашеной капустой, нарезанным тонкими кольцами луком, растительным маслом.

***Зеленый салат.*** *100 г зеленого горошка (можно консервированного), 3 стебля зеленого лука, 1 пучок укропа, 1 ч. ложка лимонного сока, 2 ст. ложки растительного масла, пучок листовой капусты.*

Капусту разделяют на листья и промывают, затем нарезают, соединяют с зеленым горошком, нарезанным зеленым луком и укропом. Все перемешивают, солят, поливают лимонным соком и растительным маслом.

***Капуста с апельсинами.*** *300 г капусты, 1 апельсин, 1 ст. ложка растительного масла.*

Капусту моют, шинкуют. Апельсин моют, очищают от кожуры и пленки, мелко нарезают острым ножом, соединяют с капустой, аккуратно перемешивают, заправляют растительным маслом.

***Фруктовый салат.*** *1 киви, 1 банан, 1 яблоко, 1 груша, 100 мл йогурта.*

Фрукты моют, очищают от кожуры, нарезают маленькими кубиками, перемешивают, заправляют йогуртом.

***Авокадо с яблоками.*** *1 авокадо, 1 большое зеленое яблоко.*

Авокадо и яблоко моют, очищают, нарезают мелкими кубиками, перемешивают.

***Баклажаны с помидорами.*** *1 баклажан, 2 помидора, 1 головка лука, 1 ст. ложка растительного масла.*

Баклажан моют и готовят в духовке при температуре 160 °С до того момента, когда лопнет кожура (можно готовить баклажан на пару, тогда его предварительно очищают от кожуры). Помидоры моют, опускают в кипяток на несколько секунд, очищают от кожицы, нарезают дольками. Луковицу очищают, нарезают тонкими кольцами. Готовый баклажан нарезают кубиками, соединяют с подготовленными помидорами и нарезанным луком, поливают растительным маслом, солят, перемешивают.

***Баклажаны под сметаной.*** *1 баклажан, 1 ст. ложка сметаны.*

Баклажан моют, очищают, опускают на несколько минут в холодную подсоленную воду, чтобы ушла горечь, затем вынимают, слегка обсушивают бумажным полотенцем, нарезают кубиками, солят и заправляют сметаной.

***Картофель с зеленым горошком.*** *1 картофелина, 50 г зеленого горошка, 2 стебля зеленого лука, 2 ст. ложки сметаны или растительного масла.*

Картофель моют, варят в мундире, очищают от кожуры, нарезают мелкими кубиками. Готовый картофель соединяют с зеленым горошком, нарезанным луком, перемешивают, солят, заправляют сметаной.

***Огурцы с луком.*** *3 огурца, 5 стеблей зеленого лука, 5 веточек укропа, 2 ст. ложки сметаны или растительного масла.*

Огурцы моют, очищают, нарезают мелкими кубиками, соединяют с нарезанным зеленым луком и укропом. Заправляют смесь сметаной или растительным маслом.

***Морская капуста с картофелем.*** *200 г отваренной морской капусты, 1 картофелина, 1 морковь, 1 ч. ложка лимонного сока, 1 ст. ложка растительного масла.*

Картофель и морковь моют, варят в мундире, очищают от кожуры, натирают на терке. Отваренную морскую капусту нарезают тонкими полосками, смешивают с отваренными овощами, поливают лимонным соком, заправляют растительным маслом.

***Картофель с листьями салата.*** *1 картофелина, пучок листового салата, 100 г зеленого горошка, 1 ст. ложка растительного масла.*

Картофель моют, варят в мундире, очищают от кожуры, нарезают мелкими кубиками. Листовой салат разделяют на отдельные листы, тщательно промывают, промокают бумажным полотенцем, нарезают. Картофель соединяют с листовым салатом, зеленым горошком, солят, заправляют растительным маслом.

***Помидоры с перцем.*** *2 помидора, 1 красный болгарский перец, 3 веточки укропа, 3 веточки петрушки, 1 ч. ложка лимонного сока, 2 ст. ложки растительного масла, 2 стебля зеленого лука.*

Помидоры моют, опускают на несколько секунд в кипяток, затем очищают от кожицы, нарезают дольками. Перец моют, очищают от сердцевины, нарезают кольцами, соединяют с нарезанными помидорами, зеленым луком, петрушкой и укропом, поливают лимонным соком, заправляют растительным маслом.

***Помидоры с моцареллой.*** *1 шарик среднего размера моцареллы (можно выбрать фету, брынзу), 2 помидора, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ч. ложка лимонного сока.*

Шарик моцареллы нарезают на кусочки (если шарики мелкие, их режут пополам). Помидоры моют, опускают в кипяток на несколько секунд, нарезают на тонкие дольки, смешивают с моцареллой. Смесь поливают лимонным соком, заправляют растительным маслом.

***Винегрет с квашеной капустой.*** *1 картофелина, 1 морковь, 1 свекла, 100 г квашеной капусты, 70 г зеленого горошка, 1 головка лука, пучок укропа и петрушки, 2 ст. ложки растительного масла.*

Картофель, морковь моют, варят в мундире, остужают, очищают, нарезают кубиками. Лук очищают и нарезают, смешивают с овощами, зеленым горошком, нарезанной зеленью, квашеной капустой. Все перемешивают, заправляют растительным маслом.

***Винегрет со свежей капустой.*** *100 г свежей белокочанной капусты, 1 картофелина, 1 свекла, 1 морковь, 70 г зеленого горошка, 3 стебля зеленого лука, пучок укропа и петрушки, 1 ч. ложка лимонного сока, 2 ст. ложки растительного масла.*

Капусту моют, шинкуют мелко, слегка мнут руками. Свеклу, картофель, морковь моют, варят в мундире, нарезают мелкими кубиками, смешивают с капустой, поливают лимонным соком. Добавляют нарезанный зеленый лук и петрушку с укропом, солят, заправляют растительным маслом.

***Цветной салат.*** *1 помидор, 2 огурца, 1 оранжевый болгарский перец, 1 желтый болгарский перец, 3 стебля зеленого лука, 1 авокадо, 100 г брынзы, 3 ст. ложки растительного масла.*

Помидор моют, опускают в кипяток, очищают от кожицы, нарезают на тонкие кружки. Огурец моют, очищают (если огурец с собственного участка, то можно не очищать), нарезают на кружочки. Болгарский перец моют, очищают от сердцевины, нарезают кольцами. Зеленый лук нарезают. Авокадо моют, очищают от кожуры, вынимают косточку, нарезают кубиками. Брынзу нарезают мелкими кубиками. Все компоненты смешивают. Поливают лимонным соком и заправляют растительным маслом.

***Помидоры с луком.*** *3 помидора, 1 головка репчатого лука, 3 стебля зеленого лука, 2 ст. ложки растительного масла.*

Помидоры моют, опускают в кипяток на несколько секунд, очищают от кожицы, нарезают ломтиками. Луковицу режут тонкими кольцами. Зеленый лук нарезают, смешивают с кольцами репчатого лука, дольками помидоров, заправляют растительным маслом.

***Морковь с сельдереем.*** *1 морковь, 1 свекла, 1 корень сельдерея, 1 ч. ложка лимонного сока, 2 ст. ложки растительного масла, 5 зеленых оливок без косточек, пучок зелени петрушки.*

Корень сельдерея, морковь, свеклу моют, варят в мундире, очищают, нарезают мелкими брусочками. Готовят подливку. Оливки нарезают, смешивают с нарезанной зеленью, растительным маслом. Все перемешивают и соединяют с овощами.

***Стручковая фасоль с фетой.*** *300 г стручковой фасоли, 100 г сыра феты, 5 черных маслин без косточек, 5 шт. миндальных орешков, 2 ст. ложки оливкового масла, 1 ч. ложка лимонного сока, 2 ст. ложки нарезанной петрушки и укропа.*

Стручковую фасоль промывают и варят несколько минут в подсоленной воде, затем откидывают на дуршлаг и дают стечь воде, затем нарезают. Фету нарезают кубиками, смешивают с нарезанной стручковой фасолью, нарезанными маслинами и миндальными орешками. Салат поливают лимонным соком, солят, заправляют растительным маслом.

***Капуста хаса с кукурузой.*** *Пучок хасы, зерна кукурузы (можно консервированной), 1 яблоко.*

Капусту хасу моют, шинкуют. Яблоко моют, очищают от сердцевины, нарезают кубиками, смешивают с зернами кукурузы, нарезанной хасой.

***Руккола с помидорами-черри.*** *100 г листьев рукколы, 300 г помидоров-черри, 30 г кедровых орешков, 30 г натертого твердого сыра, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка лимонного сока.*

Листья рукколы моют, подсушивают бумажным полотенцем, выкладывают на тарелку. Помидоры-черри моют, режут пополам, кладут поверх листьев. Салат поливают лимонным соком, растительным маслом и посыпают натертым сыром.

## Супы

***Холодный суп гаспачо с крутонами.*** *1 кг помидоров, 1 огурец, 2 болгарских красных перца, 1 головка красного репчатого лука, 2 зубчика чеснока, 1 ломтик сухого серого хлеба, 1 ст. ложка*

*лимонного сока, 1 ст. ложка оливкового масла.*

Помидоры моют, опускают на несколько секунд в кипяток, затем в холодную воду, затем снимают кожицу. Перец болгарский моют, очищают от плодоножки и семян, нарезают крупными кусками. Луковицу очищают и крупно нарезают. Помидоры, перец, луковицу, зубчики чеснока кладут в миксер, взбивают вместе до однородной массы, солят, добавляют лимонный сок. Огурец моют, очищают, нарезают маленькими кубиками. Крутоны готовят из нарезанного серого хлеба, слегка обжаренного в растительном масле.

***Суп с зеленым горошком.*** *400 г свежего или замороженного зеленого горошка, 500 г листового салата, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 головка лука, 1 зубчик чеснока, 5 веточек укропа, 5 веточек петрушки, 3 ст. ложки растительного масла, 100 мл молока, молотый белый перец.*

Варят овощной бульон из очищенных моркови и петрушки. Листовой салат разбирают на листья, промывают, нарезают. В горячий овощной бульон выкладывают зеленый горошек, нарезанный лук, чеснок, нарезанную зелень, листья салата. В суп добавляют соль, растительное масло, молоко, варят до готовности горошка, затем взбивают блендером до однородного состояния.

***Луковый суп.*** *5 крупных головок лука, 100 г плавленого сыра, ½ ч. ложки сахара, ½ ч. ложки соли, 1 ст. ложка растительного масла, 2 зубчика чеснока, несколько сухарей. Для овощного бульона: 1 л воды, 1 морковь, 1 корень сельдерея, перец горошком, 1 лавровый лист.*

Готовят овощной бульон. Для этого корнеплоды моют, очищают, варят до мягкости вместе с лавровым листом, зубчиками чеснока и перцем. В конце приготовления бульон солят и перчат, корнеплоды вынимают. Лук очищают, нарезают и тушат в растительном масле до прозрачности, затем выкладывают в овощной бульон, варят 30 мин на маленьком огне. Затем в суп кладут плавленый сыр, нарезанный кусочками, варят еще несколько минут при постоянном помешивании до полного растворения сыра, солят, сластят.

***Холодный суп с огурцами.*** *2 свежих огурца, пучок укропа, 1 ч. ложка растительного масла, 2 ч. ложки лимонного сока, 400 мл кефира, 30 г ядер грецких орехов.*

Огурцы моют, очищают, нарезают. Смешивают кефир, лимонный сок, растительное масло, нарезанный укроп, нарезанные ядра грецкого ореха, огурец, взбивают до однородного состоянии. Затем суп солят, перчат.

***Суп с крапивой.*** *1 пучок крапивы, 4 картофелины, 1 болгарский перец, 1 помидор, 1 морковь, пучок укропа, петрушки, 2 ст. ложки сметаны.*

Крапиву промывают, заливают на несколько минут кипятком, затем откидывают на дуршлаг и дают воде стечь. Картофель, морковь моют, очищают, нарезают кубиками, заливают водой и варят. Через 10 мин в суп добавляют нарезанный перец, натертый помидор. Варят еще 15 мин. В конце варки в суп добавляют нарезанную крапиву и заправляют сметаной.

***Суп из кабачков.*** *2 молодых кабачка среднего размера, 3 картофелины, 1 головка лука, 3 зубчика чеснока, 1 л воды, 1 ст. ложка растительного масла, пучок зелени петрушки.*

Кабачки, картофель моют, очищают, нарезают кубиками, варят вместе с головкой очищенного лука и чесноком, в конце варки добавляют соль, перец и растительное масло, затем суп взбивают блендером.

***Свекольник.*** *2 свеклы, 2 л воды, 5 стеблей зеленого лука, 1 ч. ложка лимонного сока, 5 огурцов, 5 веточек укропа.*

Свеклу моют, очищают, варят около 1,5 ч до мягкости свеклы. Нарезают готовую свеклу тонкими брусками, кладут в свекольный бульон, добавляют лимонный сок. Огурцы моют,

очищают, режут брусочками. Стебли зеленого лука и укроп нарезают. Огурец, зеленый лук и укроп насыпают в свекольник перед подачей. Заправляют сметаной.

***Щи со свежей капустой.*** *300 г капусты, 3 картофелины, 1 головка лука, 1 морковь, 1 ст. ложка растительного масла, пучок петрушки и укропа.*

Капусту моют, шинкуют. Картофель и морковь моют, очищают, натирают на крупной терке, соединяют с капустой, заливают кипятком, варят овощи до готовности вместе с головкой лука, солят, добавляют растительное масло.

***Щи с квашеной капустой.*** *300 г квашеной капусты, 1 головка лука, 1 морковь, 2 картофелины, 1 ст. ложка растительного масла, 3 стебля зеленого лука.*

Корнеплоды моют, очищают, нарезают кружочками, кладут в кипяток и варят до полуготовности. В суп добавляют квашеную капусту, вливают растительное масло. Перед подачей посыпают нарезанным луком.

***Щавелевый суп.*** *200 г щавеля, 1 головка лука, 1 картофелина, 1 ст. ложка растительного масла, 1 морковь, 1 лавровый лист, сметана, перец горошком.*

Щавель моют, нарезают. Картофель, морковь моют, очищают, нарезают кубиками, кладут в кипяток и варят с головкой лука. В конце приготовления добавляют растительное масло, солят, перчат, в суп кладут нарезанный щавель. Подают со сметаной.

## Вторые блюда

Многие из мясных блюд можно готовить по таким же рецептам, как при метеоризме. К этим блюдам можно добавить те, которые сочетают овощи и мясо.

***Кабачки, фаршированные мясом.*** *2 кабачка, 70 г постного мясного фарша, 1 головка лука, 2 ч. ложки сливочного масла.*

Кабачки моют, очищают, разрезают пополам, вычищают сердцевину. Фарш соединяют с натертым луком, солят, перчат, ложкой выкладывают в кабачки, сверху кладут по 1 ч. ложке сливочного масла. Кабачки ставят в духовку при температуре 160 ˚С.

***Помидоры, фаршированные мясом.*** *5 помидоров, 70 г постного фарша.*

Берут крупные, крепкие помидоры, моют, срезают верхушку, вырезают сердцевину, смешивают ее с фаршем из отварного постного мяса, солят, кладут ложкой в середину помидора, закрывают срезанной верхушкой. Из оставшегося фарша формируют шарики. Помидоры выкладывают в кастрюлю, вокруг них располагают мясные шарики, ставят в духовку, разогретую до температуры 160 ˚С на 10 мин.

***Перец с мясом.*** *5 шт. болгарского перца, 100 г постного фарша, 1 головка лука.*

Выбирают крупный, ровный болгарский перец. Перец моют, отрезают верхушку, вычищают сердцевину с семенами. К постному фаршу из отваренного мяса добавляют натертый лук, перемешивают, солят, ложкой вкладывают в середину перца. Если фарш останется, из него формируют мясные шарики. Фаршированный перец выкладывают на дно кастрюли, туда же кладут мясные шарики. Заливают водой так, чтобы покрыть перец. Каждый овощ закрывают срезанной верхушкой, ставят на маленький огонь, варят 30 мин.

***Тыква с мясом.*** *1 маленькая тыква, 300 г фарша постного мяса, 1 ч. ложка сливочного масла, 1 листик базилика, 1 головка*

*лука.*

Тыкву моют, срезают верхушку, вычищают сердцевину с семенами. В фарш из постного мяса добавляют натертый лук, солят, перчат, перемешивают, ложкой выкладывают в середину тыквы. Сверху кладут кусочек сливочного масла и листочек базилика. Готовят в духовке при температуре 180 °С в течение 30 мин.

***Тушеная капуста с мясом.*** *500 г белокочанной капусты, 500 г постного мяса, 2 большие головки лука, 1 морковь, 1 ч. ложка сахара, 3 горошка перца, 1 ч. ложка соли (без верха), 4 ст. ложки растительного масла.*

Мясо моют, очищают от сухожилий, нарезают на небольшие кусочки. Луковицу очищают, нарезают, выкладывают в разогретое растительное масло (2 ст. ложки). Сверху выкладывают нарезанное мясо.

Морковь моют, очищают, режут на кружочки, кладут поверх мяса. Ставят тушить на маленький огонь. Когда жидкость испарится, добавляют немного воды, готовят до мягкости таким образом, чтобы вода в посуде не оставалась. Вторую луковицу очищают, нарезают, обжаривают в растительном масле, к ней добавляют мелко нашинкованную капусту, солят, сластят, перчат, слегка мнут руками, тушат на маленьком огне в собственном соку вместе с горошками перца. Когда капуста станет мягкой, ее смешивают с луком, добавляют к мясу, все перемешивают, закрывают крышкой и дают настояться.

***Рагу с мясом.*** *1 перец, 1 картофелина, 1 морковь, 1 кабачок, 1 баклажан, 1 большая головка лука, 3 ст. ложки растительного масла, 200 г постного отварного мяса.*

Овощи моют. Кабачок, картофель, морковь очищают от кожуры, нарезают кубиками. Кабачок моют, очищают от кожуры и сердцевины с семенами, режут кубиками. Перец моют, вычищают сердцевину и семена, режут тонкими полосками. Луковицу очищают, мелко режут и кладут в разогретое растительное масло, слегка обжаривают, затем добавляют все нарезанные овощи, перемешивают, солят, перчат, тушат до готовности в собственном соку (если жидкость испарится во время приготовления, можно

добавить немного воды). Мясо режут кубиками, смешивают с овощным рагу и дают настояться под закрытой крышкой.

***Тушеная капуста с яйцом.*** *500 г белокочанной капусты, 1 большая головка лука, 2 яйца, 1 лавровый лист, 1 ч. ложка сахара (без верха), 1 ч. ложка соли (без верха), молотый белый перец — по вкусу, 2 ст. ложки растительного масла, 3 горошка перца.*

Капусту моют, мелко шинкуют. Луковицу очищают, нарезают, выкладывают в разогретое растительное масло, тушат несколько минут, затем к луку добавляют нарезанную капусту, солят, перчат, сахарят, перемешивают, добавляют лавровый лист и горошки перца, продолжают тушить на маленьком огне до готовности. Яйца моют, отваривают (не более 6 мин), натирают на крупной терке, смешивают с тушеной капустой, дают постоять под закрытой крышкой.

***Мясное рагу с сухофруктами.*** *500 г постного мяса, 100 г чернослива без косточек, 100 г изюма без косточек, 100 г кураги, 3 ст. ложки растительного масла, 1 морковь.*

Мясо моют, очищают от сухожилий и пленки, нарезают кубиками. Морковь моют, очищают, режут кружочками, смешивают с мясом, выкладывают в разогретое масло, солят, перчат и тушат в собственном соку до полуготовности. Сухофрукты моют, добавляют к мясу и тушат вместе с ним, периодически подливая немного воды.

***Курица под медом.*** *1 небольшая нежирная курица, 3 ст. ложки меда, 2 ст. ложки растительного масла, 1 луковица.*

Курицу моют, очищают от кожицы, внутренностей, промывают, нарезают на порции, выкладывают на противень, смазывают растительным маслом и медом. Сверху посыпают кольцами нарезанного лука. Выпекают в духовке при температуре 180 °С 20–30 мин.

***Буженина из индюшки.*** *1 крупная грудка индюшки, 5 зубчиков чеснока, 1 ч. ложка перца, 1 ч. ложка соли, 1 ст. ложка растительного масла.*

Грудку индюшки промывают, варят в воде 3 мин, затем обмазывают растительным маслом, нашинковывают нарезанными дольками чеснока, обмазывают смесью из перца и соли, ставят в духовку, разогретую до температуры 180 °С и готовят 30 мин.

***Курица печеная.*** *1 курица нежирная, 1 ч. ложка соли, 1 ч. ложка перца.*

Курицу моют, очищают от кожицы, внутренностей, промывают снова, затем устанавливают ее над банкой с водой, обмазывают смесью из соли и перца и готовят в духовке при температуре 180 °С 20–30 мин.

***Тунец с яйцом.*** *1 баночка консервированного (в собственном соку) тунца, 1 яйцо, 1 маленькая головка лука, 3 стебля зеленого лука, 2 стебля сельдерея, 3 веточки укропа.*

Яйцо моют, отваривают (не более 6 мин), очищают, нарезают кубиками или натирают на крупной терке, смешивают с тунцом. Лук очищают и нарезают кольцами, добавляют к яйцам и тунцу, соединяют с нарезанным зеленым луком, сельдереем и укропом, перемешивают. Можно подавать как второе блюдо или закуску.

***Печеная рыба.*** *2 филе морского языка, 1 красный болгарский перец, 1 маленькая головка лука, 2 стебля сельдерея, 1 ч. ложка лимонного сока, 3 ст. ложки сметаны.*

Филе морского языка моют, кладут на противень. Овощи моют, нарезают кольцами и кружочками, выкладывают сверху рыбы, поливают лимонным соком, а сверху намазывают сметаной. Готовят в духовке при температуре 160 °С 15 мин.

***Кусочки тунца под томатным соусом.*** *1 филе тунца, 3 ст. ложки томатной пасты, 1 головка лука, 1 ст. ложка растительного масла, 5 веточек укропа, 2 листика базилика, 3 стебля сельдерея.*

Филе тунца промывают, нарезают крупными кубиками, выкладывают на противень. Лук очищают, нарезают кубиками, обжаривают с добавлением томатной пасты, солят, перчат, перемешивают, заливают кусочки тунца. Сверху на рыбу кладут нарезанные стебли сельдерея и листики базилика. Готовят в духовке при температуре 180 °С 10–15 мин. Перед подачей посыпают нарезанным укропом.

***Тушеный сиг.*** *500 г филе сига, 3 стебля сельдерея, 1 головка лука, 1 ч. ложка сока лимона, 1 ст. ложка сметаны, 2 ст. ложки растительного масла, пучок укропа, 3 стебля зеленого лука.*

Филе рыбы промывают, выкладывают в сковородку в подогретое растительное масло. Поверх рыбы кладут нарезанный кольцами лук, стебли сельдерея. Рыбу намазывают сметаной, поливают лимонным соком, ставят тушить на маленький огонь. Готовят 15–20 мин. Перед подачей посыпают нарезанным зеленым луком и укропом.

***Рыба под лимонным соком.*** *500 г филе тунца, горбуши, наваги или другой рыбы, 1 лимон, 4 стебля зеленого лука, 2 ст. ложки растительного масла, 1 головка репчатого лука.*

Филе рыбы промывают, выкладывают в растительное масло, обильно поливают лимонным соком из выжатого лимона, сверху посыпают нарезанными кольцами лука, ставят тушить на небольшом огне под закрытой крышкой. Перед подачей посыпают нарезанным зеленым луком.

***Куриные отбивные.*** *3 куриные грудки, 1 яйцо, 3 ст. ложки*

*муки, 1 лавровый лист, 3 горошка перца, 4 ст. ложки растительного масла.*

Яйцо моют, разбивают в миску, взбивают. Муку высыпают в другую миску, солят, перчат. Куриные грудки нарезают тонкими пластами, каждый пласт тыкают вилкой и слегка отбивают. Затем все пласты обваливают последовательно в муке, затем в яйце и выкладывают в разогретое растительное масло, слегка обжаривают с двух сторон, затем к отбивным добавляют немного воды, лавровый лист, горошки перца и тушат до мягкости мяса.

***«Куриная шейка».*** *1 небольшая нежирная курица, 200 г муки, 1 большая головка лука, 3 ст. ложки растительного масла.*

Муку и лук пассируют в растительном масле, солят, перчат. Курицу моют, очищают от кожицы (кожу с шейки снимают отдельно и сохраняют), внутренностей, снова промывают и наполняют пассированной мукой и луком. Кожу шейки наполняют также луково-мучной смесью. Все отверстия на курице и шейке зашивают простыми нитками. Можно фаршированную курицу положить в подсоленный кипяток и варить до готовности мяса, а можно положить в духовку и готовить при температуре 180 °С. После того как мясо готово, курицу охлаждают, вынимают нитки и аккуратно нарезают поперек так, чтобы фарш не вывалился.

***Морковный цимес с курицей.*** *1 куриная грудинка, 6 шт. моркови, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка сахара, 1 ст. ложка муки, 1 стакан воды, 1 головка лука, 2 картофелины.*

Куриную грудинку промывают, нарезают на куски. Лук очищают и мелко нарезают, тушат в растительном масле, затем туда выкладывают куриные куски. Тушат около 1 ч на маленьком огне.

Морковь моют, очищают, натирают на крупной терке или нарезают кружочками. Когда курица приобретет золотистый цвет, к ней добавляют нарезанную (или натертую) морковь, доливают воду, варят еще 10 мин. После этого добавляют нарезанный кружочками картофель, сахар.

Готовят соус из муки. Муку насыпают в чашку, к ней постепенно, при постоянном помешивании добавляют воду,

солят, перчат. Соус вливают в готовящееся блюдо тонкой струйкой, чтобы получилась консистенция густой сметаны. Через несколько минут огонь выключают, дают блюду немного настояться перед подачей на стол.

## Закуски, гарниры

***Кабачковая икра.*** *1 кабачок, 1 головка лука, 2 ст. ложки растительного масла, 1 морковь, 3 ст. ложки томатной пасты, соль, сахар.*

Кабачок и морковь моют, очищают, натирают на крупной терке, выкладывают в разогретое растительное масло, тушат вместе с нарезанным луком и томатной пастой, в конце приготовления солят, перчат, сластят, перемешивают и настаивают под закрытой крышкой.

***Баклажанная икра.*** *1 баклажан, 1 морковь, 1 головка лука, 2 ст. ложки растительного масла, 4 ст. ложки томатной пасты, соль, сахар.*

Баклажан, морковь моют, натирают на крупной терке. Луковицу очищают, нарезают, выкладывают в горячее растительное масло, тушат вместе с томатной пастой несколько минут. Затем к луку добавляют натертые баклажан и морковь, перемешивают. Смесь солят, перчат, сахарят, тушат до готовности.

***Свекольная икра.*** *2 свеклы, 3 ст. ложки растительного масла.*

Свеклу моют, очищают, натирают на крупной терке, выкладывают в горячее растительное масло, тушат на маленьком огне до готовности, солят, перчат.

***Морковь с сухофруктами.*** *3 крупные моркови, 70 г чернослива без косточек, 70 г кураги, 70 г изюма без косточек, 3 ст. ложки растительного масла.*

Морковь моют, очищают, натирают на крупной терке. Сухофрукты моют, нарезают, смешивают с морковью и выкладывают в разогретое растительное масло. Готовят 15 мин на маленьком огне.

***Манжа.*** *1 перец болгарский, 2 помидора (или 5 ст. ложек томатной пасты), 1 кабачок, 1 баклажан, 2 головки лука, 5 стеблей сельдерея, 1 морковь, 1 лавровый лист, 3 горошка перца, соль, сахар, перец молотый.*

Овощи моют, очищают от кожуры. Кабачок и перец очищают от сердцевины и семян. Все овощи нарезают кубиками, кладут в горячее растительное масло, солят, перчат, сахарят. Добавляют томатную пасту и тушат на маленьком огне 20–30 мин.

***Перловая каша на бульоне.*** *100 г перловой крупы, 350 мл мясного бульона, 1 лавровый лист, 3 горошка перца.*

Перловую крупу заливают водой и дают постоять несколько часов, затем промывают, заливают горячим мясным бульоном и варят вместе с горошками перца и лавровым листом до готовности.

***Перловая каша с овощами.*** *100 г перловой крупы, 1 морковь, 1 головка лука, 1 ч. ложка сливочного масла, 3 ст. ложки растительного масла.*

Перловую крупу замачивают в воде на несколько часов, затем промывают. Морковь моют, очищают, натирают на крупной терке, смешивают с нарезанным луком, выкладывают в разогретое растительное масло, тушат несколько минут. Затем к овощам присоединяют перловку и тушат с овощами, при необходимости добавляя немного воды. В конце приготовления солят, перчат, добавляют 1 ч. ложку растительного масла.

***Перловая каша на молоке.*** *100 г перловой крупы, 300 мл молока.*

Перловую крупу замачивают в воде на несколько часов, затем промывают, выкладывают крупу в горячее молоко, сластят по вкусу.

***Пшенная каша.*** *100 г пшенной крупы, 300 мл воды, 1 ч. ложка сливочного масла.*

Пшенную крупу замачивают в воде на несколько часов, потом промывают и варят в воде. Солят и сластят по вкусу. Перед подачей в горячую кашу кладут сливочное масло.

***Мюсли с сухофруктами и орехами.*** *100 г овсяных хлопьев, 30 г ядер грецких орехов, 30 г ядер миндальных орехов, 30 г изюма без косточек, 30 г кураги, 30 г чернослива без косточек, молоко.*

Овсяные хлопья подсушивают в духовке. Сухофрукты промывают, замачивают в кипятке, нарезают, смешивают с овсяными хлопьями и нарезанными орехами. Перед подачей мюсли заливают молоком.

***Овсяная каша с орехами.*** *100 г овсяных хлопьев, 50 г нарезанных ядер грецких орехов, 1 ч. ложка сливочного масла, 1 стакан молока.*

Овсяные хлопья всыпают в кипящую воду, варят 3 мин, затем вливают молоко, доводят до кипения, посыпают нарезанными грецкими орехами, кладут сливочное масло, закрывают крышкой и дают постоять.

## Десерт

***Варенье из ревеня.*** *500 г стеблей ревеня, 300 г сахара.*

Стебли ревеня промывают, очищают от тонкой кожицы, нарезают кусочками по 1–1,5 см длины, засыпают сахаром, дают постоять 2 ч, после этого ставят на маленький огонь и варят варенье, постоянно помешивая.

***Чернослив с орехом.*** *10 шт. чернослива с косточкой, 1 ст. ложка сметаны, 1 ч. ложка сахара, 10 ядер грецких орехов.*

Чернослив моют, заливают кипятком на несколько минут, затем достают из воды, аккуратно вынимают косточку. Сметану взбивают с сахаром в крем. Внутрь чернослива на место косточки выкладывают ч. ложкой сметанный крем и кладут в него ядро грецкого ореха. Края чернослива соединяют пальцами.

***Творожный торт.*** *300 г сухого печенья или сухарей, 500 г диетического творога или творожных сырков, 30 г изюма без косточек, 100 г сливочного масла.*

Печенье или сухари перетирают при помощи скалки до очень мелкой фракции, соединяют со сливочным маслом, хорошо перемешивают, делят на две части. Первую часть выкладывают на плоскую тарелку и выравнивают по всему дну. Изюм промывают, заваривают, смешивают с творогом или творожными сырками, взбивают, выкладывают ровным слоем поверх печенья. Вторую часть печенья выкладывают поверх творожной массы, разравнивают, ставят в холодильник.

***Творог с орехами.*** *300 г творога, 100 г ядер грецких орехов.*

Ядра грецких орехов мелко нарезают, соединяют с творогом, взбивают. Можно добавить ванильный сахар.

***Творог с морковью.*** *300 г творога, 2 моркови, 1 ст. ложка*

*сметаны, 1 ч. ложка ванильного сахара.*

Морковь моют, очищают, натирают на терке, смешивают с творогом, сметаной, ванильным сахаром, взбивают.

***Творог с яблоком.*** *300 г творога, 1 сладкое яблоко, 1 ст. ложка сметаны.*

Яблоко моют, очищают, натирают на терке, соединяют с творогом и сметаной, взбивают.

***Творог с ревенем.*** *300 г ревеня, 300 г творога, 50 г сахара.*

Стебли ревеня моют, очищают от тонкой кожицы. Нарезают кусочками по 1–1,5 см. засыпают сахаром, дают постоять 30 мин, затем тушат 5 мин на слабом огне, помешивая, после чего соединяют с творогом и взбивают.

***Штрудель с сухофруктами.*** *50 г кураги, 50 г чернослива без косточек, 50 г изюма без косточек, 50 г фиников без косточек, 50 г сушеной клюквы, 100 г нарезанных ядер грецких орехов, 30 г сливочного масла. Для теста: 1 яйцо, 200 г цельной муки, 1 ч. ложка лимонного сока, 2 ст. ложки растительного масла.*

Готовят тесто. Яйцо моют, разбивают, взбивают содержимое с лимонным соком. Соединяют с мукой, перемешивают, вливают масло. Вымешивают плотное тесто. Раскатывают скалкой до очень тонкого состояния (слой должен быть полупрозрачным).

Сухофрукты моют, распаривают в кипятке, нарезают, смешивают с орехами, выкладывают ровным слоем на раскатанное тесто, сверху выкладывают маленькие кусочки сливочного масла. Затем тесто с сухофруктами заворачивают в рулет и выпекают в духовке при температуре 180 °С до зарумянивания корочки. После этого штрудель вынимают и в горячем виде быстро нарезают поперек на кусочки толщиной 2 см.

***Штрудель с творогом.*** *500 г творога, щепотка корицы, 3 ч. ложки сахара, компоненты для теста.*

Творог взбивают вместе с сахаром и корицей, выкладывают ровным слоем на раскатанное тесто, затем сворачивают рулет и выпекают при температуре 180 °С до зарумянивания.

***Штрудель с яблоками.*** *5 крупных яблок, 5 г ванильного сахара, щепотка корицы, компоненты для теста.*

Яблоки моют, нарезают на мелкие кубики, смешивают с корицей и сахаром. Выкладывают ровным слоем на подготовленное тесто, сворачивают рулет и выпекают при температуре 180 °С до зарумянивания. Перед тем как нарезать штрудель, его можно смазать сливочным маслом.

***Творог с медом.*** *300 г творога, 3 ст. ложки меда, щепотка корицы.*

Творог перемешивают с медом и корицей.

***Муравейник.*** *500 г сухого печенья или сухарей, 200 г сгущенного молока, 20 г пищевого мака, 50 г нарезанного арахиса.*

Печенье или сухари давят скалкой, чтобы получить маленькие кусочки, которые заливают сгущенным молоком. Перемешивают, формируют горку, посыпают ее пищевым маком и мелко нарезанным арахисом.

***Запеканка с сухофруктами.*** *3 яйца, 80 г муки, разрыхлитель теста, ½ стакана сахара, 50 г чернослива без косточек, 50 г изюма без косточек, 50 г кураги, 20 г сливочного масла.*

Сухофрукты моют, замачивают в кипятке на несколько минут, затем вынимают и нарезают, выкладывают на дно формы. Между кусочками сухофруктов кладут сливочное масло. Готовят тесто.

Яйцо моют, соединяют содержимое с сахаром, взбивают до густой белой пены, добавляют разрыхлитель, смешанный с лимонным соком, снова взбивают. Вмешивают постепенно муку, постоянно взбивая. Тесто получается жидким, им заливают сухофрукты, ставят в разогретую до 150 °С духовку. Выпекают, пока тесто не поднимется и не приобретет золотистый оттенок.

***Паштет из яблок.*** *3 яблока, 200 г ядер грецких орехов, щепотка корицы, 1 ч. ложка сахара, 1 ч. ложка меда, 2 ст. ложки вина.*

Яблоки моют, вырезают сердцевину, натирают на крупной терке, соединяют с протертыми ядрами грецких орехов, вином, медом, сахаром и корицей.

***Печеные яблоки.*** *Яблоки моют, выкладывают в форму и пекут в духовке 5–10 мин при температуре 160 °С.*

***Яблоки с печеньем.*** *5 яблок, 100 г печенья.*

Печенья давят скалкой до состояния мелкой крошки. Яблоки моют, у них срезают верхушку, вырезают сердцевину, вместо нее выкладывают раскрошенное печенье. Готовят в духовке при температуре 160 °С 5–7 мин.

***Дыня под йогуртом.*** *1 маленькая дыня (сорт «Колхозница»), 200 мл йогурта.*

Дыню моют, очищают от кожуры, очищают от сердцевины и семян, нарезают мелкими кубиками, заправляют йогуртом.

***Варенье из тыквы.*** *500 г тыквы, 400 г сахара.*

Тыкву моют, очищают от кожуры и семян, нарезают небольшими кусочками по 1–1,5 см, засыпают сахаром, оставляют на несколько часов, чтобы появился сок. Затем варят варенье на маленьком огне, постоянно помешивая, до загустения. При запорах варенье можно использовать в качестве начинки пирогов, прослойки тортов, добавки в каши, в бутербродах.

***Печеная тыква.*** *500 г тыквы, щепотка корицы, 2 ст. ложки сахара.*

Тыкву моют, очищают от кожуры и семян, нарезают кубиками, выкладывают на противень, посыпают сахаром и корицей. Готовят в духовке, разогретой до температуры 160 °С, 10–15 мин, затем вынимают, остужают и подают на стол.

## Напитки

***Компот из ревеня и яблок.*** *Несколько стеблей ревеня, 10 яблок, 3 л воды, 5 ст. ложек сахара.*

Стебли ревеня промывают, снимают тонкую кожицу, нарезают кусочками по 1–1,5 см. Яблоки моют, очищают от сердцевины, нарезают кусочками, соединяют с ревенем, выкладывают в кипящую воду, сластят. Варят 15 мин на маленьком огне при закрытой крышке. Можно в компот добавить корицы.

***Компот экзотический.*** *10 яблок, 1 лавровый лист, 5 ст. ложек сахара, 3 л воды.*

Яблоки моют, очищают от сердцевины, нарезают кубиками, выкладывают в кипящую воду, сластят. Затем в компот кладут лавровый лист, доводят компот до кипения. Варят 5 мин, выключают, настаивают 20 мин.

***Компот из сухофруктов.*** *50 г чернослива без косточек, 50 г кураги, 50 г темного изюма без косточек, 50 г сушеных яблок, 50 г сушеной груши, 50 г сушеных фиников, 3,5 л воды.*

Все сухофрукты моют, выкладывают в кипяток. Варят 5 мин на слабом огне, затем закрывают крышкой и дают настояться.

# Народные рецепты от запора

**Свекла с медом** — хорошее слабительное средство при хронических возрастных запорах. Свеклу моют, отваривают в мундире, очищают от кожуры, натирают, перемешивают с медом в пропорции 1:5. Едят перед сном.

**Свекла с растительным маслом.** Свеклу моют, отваривают в мундире, очищают от кожуры, натирают на терке, соединяют с растительным маслом. Употребляют по 100–150 г этой смеси.

**Артишок с желтком.** Корзинки артишока, 1 яичный желток. Корзинки артишока отваривают, смешивают с яичным желтком и принимают утром и вечером по 1 ст. ложке.

**Алоэ с молоком.** 150 г измельченного алоэ, 300 мл горячего молока. Измельченный алоэ заливают молоком, настаивают в термосе 24 ч. Затем разогревают снова, не доводя молоко до кипения, остужают, процеживают. Принимают 1–2 ч. ложки натощак утром и за 30 мин до еды днем.

**Солевой раствор.** ⅓ стакана молока, ⅔ стакана теплой воды, 1 ч. ложка соли. Соль растворяют в молоке, смешанном с водой. Пьют 2 раза с промежутком в 2 ч. Повторить можно через 3 дня.

**Кефир с растительным маслом.** 1 стакан кефира, 2 ст. ложки растительного масла. Кефир смешивают с растительным маслом. Пьют перед сном.

**Отруби с молоком.** 2 ст. ложки пшеничных отрубей, 1 стакан горячего молока. Пшеничные отруби заливают горячим молоком, настаивают полчаса. Пьют по ½ стакана утром и вечером за 30 мин до еды. Лечение отрубями можно продолжать 1 месяц.

**Луковая настойка.** Лук очищают, нарезают и заполняют поллитровую банку на ⅔, заливают до верха водкой. Настаивают 10 дней в темном месте, периодически потряхивая банку. Процеживают. Принимают настойку по 10 капель, растворяя их в 1 ст. ложке воды, перед обедом.

**Настой корня одуванчика.** 2 ч. ложки одуванчика, 1 стакан холодной кипяченой воды. Измельченные корни одуванчика заливают водой, настаивают 8 ч. Пьют по ¼ стакана 4 раза в день перед едой.

**Апельсиновый сок с медом.** ⅓ стакана апельсинового сока, 1 ст. ложка меда. Апельсиновый сок смешивают с медом. Принимают 3 раза в день за 20 мин до еды.

**Смесь.** 3,5 л воды, 0,5 кг чернослива без косточек, 50 г травы крушины, 200 г вытяжки из плодов шиповника.

Чернослив моют, варят на маленьком огне 25 мин, потом остужают. К отвару добавляют кору крушины, снова варят на

слабом огне 25 мин, снова охлаждают. Затем смесь процеживают, к ней добавляют вытяжку из плодов шиповника, смешивают. Пьют по ½ стакана на ночь.

**Семя льна**

1 ч. ложку семени льна заливают кипятком, настаивают 5 ч в термосе. Принимают по несколько чайных ложек перед сном.

* * *

1 ст. ложки семени льна заливают 1 стаканом кипятка. Настаивают 15 мин, постоянно встряхивая бутылку, чтобы выделить целебное вещество из оболочки семени. Пьют настой 3 раза в день.

* * *

1 ст. ложка семени льна (свежий урожай) варят в 1 стакане воды 5–7 мин на слабом огне. Пьют на ночь.

* * *

Принимают льняное масло 3 раза в день по 1 ст. ложке.

**Семена горчицы.** 10 шт. семян горчицы натощак за 30 мин до еды.

**Отвар из семян тмина.** ½ ст. ложки семян тмина, 400 мл воды. Семена тмина измельчают в порошок, кипятят 5 мин. Принимают отвар по ½ стакана 3 раза в день.

**Настой из инжира.** 1 ст. ложек нарезанного сухого инжира, 0,5 л воды. Сухой инжир кипятят в воде 10 мин, настаивают 2 ч, процеживают. Пьют по ½ стакана 4 раза в день.

**Сок алоэ.** 1 ч. ложка сока алоэ 3 раза в день.

**Настой чернослива.** 10 шт. чернослива, 0,5 л кипятка.

Заливают кипятком чернослив и оставляют настаиваться на ночь. Натощак съедают чернослив, настой выпивают.

**Чай с солью.** Зеленый чай заваривают как обычно, в него добавляют щепотку соли. Пьют соленый чай натощак.

> В течение дня нужно выпивать, до 2 л жидкости, это препятствует уплотнению каловых масс, что усиливает запор.

**Сбор.** 10 г семян кориандра, 80 г коры крушины, 10 г корня

солодки, 3 г измельченной травы тысячелистника, 1 стакан воды.

1 ст. ложку смеси заливают кипятком, варят на медленном огне 10 мин, процеживают. Пьют ½ стакана отвара перед сном на ночь.

**Отвар алтея лекарственного.** 1 ст. ложка измельченных корней алтея, 1 стакан кипяченой воды.

Измельченные корни алтея заливают водой, ставят на огонь, варят 5 мин на маленьком огне, настаивают 30 мин. Процеживают, оставляя выделившееся слизистое вещество. Пьют по ⅓ стакана до еды 3 раза в день.

**Отвар коры крушины.** 1 ст. ложка истолченной коры крушины, 2 стакана крутого кипятка.

Истолченную кору крушины заливают кипящей водой, варят на маленьком огне 25 мин, охлаждают, процеживают. Пьют по ⅓ стакана отвара 3 раза в день после еды, запивая простоквашей или топленым молоком.

**Смесь.** 400 г кураги, 400 г чернослива без косточек, 1 пачка сенны александрийской, 200 г меда.

Сухофрукты промывают, пропускают через мясорубку вместе с сенной александрийской, смешивают с медом. Принимают по 1 ч. ложке смеси с кипяченой водой во время ужина за несколько часов до сна.

**Корень конского щавеля.** 1 г измельченного корня конского щавеля принимают несколько раз в день вместе с теплой кипяченой водой.

**Сбор.** Корень алтея, семена льна, кора крушины, корень солодки, семена фенхеля. Все компоненты берут в равных количествах, смешивают, заливают кипятком, настаивают 2 ч, процеживают. Пьют по 150 мл настоя натощак.

**Джем из инжира.** 100 г сушеного инжира, 100 г чернослива без косточек, ½ стакана жидкого меда, 50 г листьев кассии остролистной.

Инжир смешивают с черносливом и измельчают в блендере. Измельчают листья кассии остролистной, смешивают их с медом, смесь подогревают, смешивают с черносливом и инжиром, перемешивают. Принимают перед сном по 1 ч. ложке с теплой водой.

# Заключение

«Проблемы живота» очень разнообразны. Избавление от них зависит от многих факторов, и один из них — переход на рациональное питание. Правильный рацион лежит в основе здорового образа жизни, он не только служит своеобразным лекарством для организма, но и является профилактикой самых разных болезней. Диеты, направленные против проявлений дисбактериоза, не очень строгие, они содержат в себе полный набор необходимых элементов и витаминов; кроме того, они поддерживают иммунную систему, делают человека стройнее, активнее, улучшают настроение и даже меняют образ жизни. Конечно, для того, чтобы получить полное представление о состоянии пищеварительного тракта, нужно пройти обследование у специалиста, который даст необходимые рекомендации по лечению и диете. Однако еще до похода к врачу, не дожидаясь болезненных проявлений дисбактериоза, перейдите на правильное питание и будьте здоровы! Надеемся, что рецепты, приведенные в нашей книге, помогут вам в этом.

# Приложение

**Содержание целлюлозы в некоторых продуктах питания (г/ 100 г продукта)**

| Продукт | Клетчатка |
|---|---|
| *Овощи, бобовые* | |
| Баклажаны | 1,0–1,5 |
| Бобовые свежие (в среднем) | 2,0 |
| Брюква | 1,5 |
| Горошек зеленый | 1,0–2,5 |
| Земляная груша | 1,5 |
| Кабачки | 0,3 |
| Капуста: | |
| • белокочанная | 1,1–1,6 |
| • брюссельская | 2,0 |
| • кольраби | 1,7 |
| • краснокочанная | 0,9–1,2 |
| • цветная | 0,9–1,2 |
| • савойская | 1,3 |
| Картофель | 1,0 |
| Лук зеленый, перо | 0,9 |
| Лук-порей | 1,5 |
| Лук репчатый | 0,7 |
| Морковь | 1,2 |
| Огурцы молодые | 0,55–0,64 |
| Огурцы старые | 0,72–0,76 |
| Патиссоны | 1,3 |
| Перец болгарский красный | 1,4 |
| Петрушка, зелень | 1,5 |
| Помидоры грунтовые | 0,8–2,0 |
| Помидоры парниковые | 0,5–1,5 |
| Ревень, черешки | 1,0 |
| Редис | 0,5 |

| Продукт | Клетчатка |
|---|---|
| Редька | 1,5 |
| Репа | 1,4 |
| Салат листовой | 0,5 |
| Свекла | 0,9 |
| Тыква | 0,7–1,0 |
| Укроп | 3,5 |
| Фасоль стручковая | 1,0 |
| Хрен | 2,8 |
| Шпинат | 1,0 |
| Щавель | 1,0 |
| *Фрукты, бахчевые, орехи* | |
| Абрикосы | 0,8–1,0 |
| Айва | 1,5–2,3 |
| Айва японская | 2,0 |
| Алыча | 0,5 |
| Апельсины | 1,4 |
| Бананы | 0,8 |
| Виноград | 0,6 |
| Вишня | 0,5 |
| Грейпфрут | 0,7 |
| Груша | 0,6–2,5 |
| Груша сушеная | 6,1 |
| Изюм | 3, 2 |
| Инжир | 6,19 |
| Кизил | 1,5 |
| Курага | 3,2 |
| Лимоны | 1,3 |
| Мандарины | 0,6 |
| Орехи (в среднем) | 3,0–4,0 |
| Персики | 0,9–2,0 |
| Сливы | 0,5 |
| Терн | 2,4 |
| Урюк | 3,5 |
| Фейхоа | 5,0 |
| Финики | 3,6 |
| Чернослив | 1,6 |
| Черешня | 0,3 |
| Шиповник, плоды сушеные | 23,0 |
| Яблоки (в среднем) | 0,6 |
| Яблоки сушеные | 5,0 |
| Арбузы | 0,5 |
| Дыни | 0,8 |
| *Ягоды* | |
| Голубика | 1,21 |
| Ежевика | 2,0–4,0 |
| Земляника (лесная и садовая) | 3,5 |
| Клубника | 4,0 |
| Клюква | 2,0 |
| Крыжовник | 2,0–2,7 |
| Малина | 5,5–6,0 |

| Продукт | Клетчатка |
|---|---|
| Морошка | 4,0 |
| Облепиха | 5,6 |
| Рябина | 2,11–4,3 |
| Смородина: | |
| • белая | 2,5 |
| • красная | 3,0–4,0 |
| • черная | 3,0 |
| Черника | 2,58 |
| *Крупы* | |
| Гречневая | 1,1 |
| Овсяная | 2,8 |
| Перловая | 1,0 |
| Пшено | 0,7 |
| *Грибы* | |
| Белые свежие | 1,0–2,3 |
| Белые сушеные | 19,8 |
| Грузди | 1,1 |
| Лисички | 1,0 |
| Маслята | 0,8–1,2 |
| Опята | 1,3–2,3 |
| Подберезовики | 2,1–3,3 |
| Подосиновики | 2,5–3,5 |
| Рыжики | 3,3 |
| Сыроежки | 1,4–3,5 |

**Содержание крахмала в некоторых продуктах питания (в %)**

| Продукт | Крахмал, % |
|---|---|
| Белый рис | 78 |
| Цельный рис | 75 |
| Просо | 69 |
| Маис/кукуруза | 65 |
| Овес | 61 |
| Пшеница | 60 |
| Ячмень | 58 |
| Рожь | 54 |
| *Мука* | |
| рисовая | 79 |
| ячменная | 72 |
| пшеничная | 72 |
| кукурузная | 65 |
| Кукурузные хлопья | 74 |
| Попкорн | 68 |
| Блюдо из овса | 61 |
| *Хлеб* | |
| свежий | 66 |
| сухари | 61 |
| сухари из цельной муки | 58 |
| белый | 48 |

| Продукт | Крахмал, % |
|---|---|
| ржаной | 45 |
| выпечка из слоеного теста | 37 |
| *Макаронные изделия* | |
| спагетти | 75 |
| лапша | 65 |
| лапша из цельной муки | 64 |
| *Овощи с большим содержанием крахмала* | |
| хрустящий картофель (чипсы) | 53 |
| картофель фри | 35 |
| картофельные крокеты | 20 |
| сырой картофель | 15,4 |
| вареный картофель | 14 |
| хрен | 11,7 |
| имбирь | 11,2 |
| картофельное пюре | 11 |

**Относительное содержание резистентных форм крахмала в некоторых продуктах**

| Продукты | Общее содержание крахмала, г/100 г сухого продукта | Содержание резистентных форм крахмала, % от общего содержания крахмала |
|---|---|---|
| Белый хлеб | 77 | 1,2 |
| Цельнозерновой хлеб | 60 | 1,7 |
| Кукурузные хлопья | 78 | 3,8 |
| Овсяная каша | 65 | 3,3 |
| Отварной картофель | 74 | 6,8 |
| Холодный отварной картофель | 75 | 13,3 |
| Свежеприготовленные спагетти | 79 | 6,3 |
| Отварной горох | 20 | 25 |

**Содержание фруктозы и сахарозы в продуктах (г/100 г съедобной части продукта)**

| Продукт | Фруктоза | Сахароза | Продукт | Фруктоза | Сахароза |
|---|---|---|---|---|---|
| Капуста белокочанная | 1,6 | 0,4 | Сливы | 1,7 | 4,8 |
| Картофель | 0,1 | 0,6 | Черешня | 4,5 | 0,6 |
| Морковь | 1,0 | 3,5 | Яблоки | 5,5 | 1,5 |
| Огурцы | 1,1 | 0,1 | Апельсины | 2,2 | 3,5 |
| Свекла | 0,1 | 8,6 | Мандарины | 1,6 | 4,5 |
| Томаты | 1,2 | 0,7 | Виноград | 7,7 | 0,5 |
| Арбуз | 4,3 | 2,0 | Клубника | 2,4 | 1,1 |
| Тыква | 0,9 | 0,5 | Клюква | 1,1 | 0,2 |
| Абрикосы | 0,8 | 6,0 | Крыжовник | 4,1 | 0,6 |
| Вишни | 4,5 | 0,3 | Малина | 3,9 | 0,5 |
| Груши | 5,2 | 2,0 | Смородина черная | 4,2 | 1,0 |
| Персики | 1,5 | 6,0 | | | |

**notes**

# Примечания

# 1

Нужное организму количество полисахаридов содержится в 5 порциях фруктов и овощей, принятых за сутки.